Il existe de très nombreuses
variétés de moutardes,
douces ou vigoureuses,
blondes ou brunes, nature ou
aromatisées au vinaigre, au vin,
aux fines herbes, aux fruits…

Ces condiments rehaussent
avec bonheur tant de mets
et donnent à vos plats un tel air de fête
qu'il semble impossible de concevoir
une cuisine aux parfums subtils…
sans les moutardes !

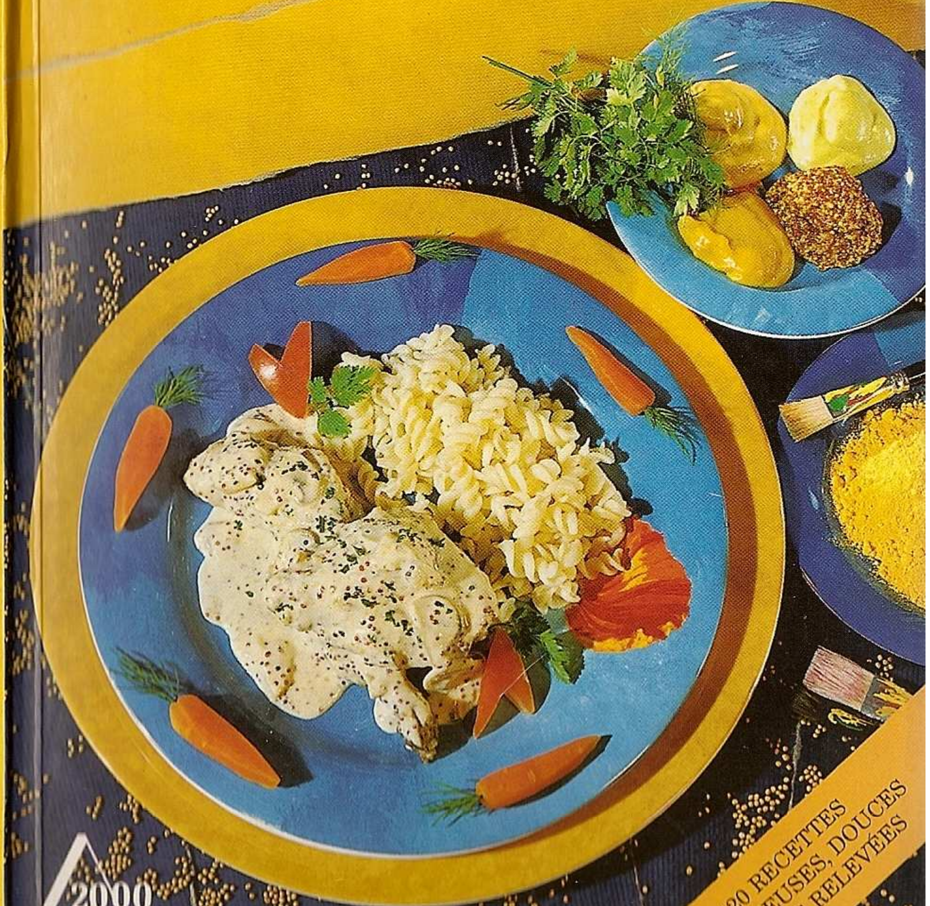
9 782737 222450

Jacques LAINÉ

LA CUISINE À LA MOUTARDE

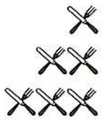
Jacques LAINÉ

la Cuisine à la MOUTARDE



120 RECETTES SAVOUREUSES, DOUCES OU PLUS RELEVÉES

DELTA 2000 EDITIONS S.A.E.P.



	préparation très simple
	préparation facile
	préparation élaborée
○	peu coûteuse
○○	raisonnable
○○○	chère

Plante annuelle produisant des graines rouge-brun, jaunes ou blanches selon les variétés, la moutarde fut donnée en blason à la ville de Dijon, en 1382, par le Duc de Bourgogne, Philippe le Hardi.

Dans la moutarde de Dijon (il s'agit d'un type et non d'un lieu), les graines de moutarde noire exclusivement sont débarrassées de leur tégument, avant d'être broyées finement afin d'obtenir une pâte lisse, claire et forte.

Dans la moutarde de Meaux, les graines ont conservé le fameux tégument et sont plus grossièrement écrasées, ce qui donne un produit à l'aspect granuleux, à la couleur plus sombre et au piquant un peu atténué.

La moutarde de Bordeaux est une pâte lisse, plus douce que la moutarde de Dijon, mais très puissamment aromatisée.

Il existe de nombreuses variétés de moutardes, elles sont tout en douceur ou tout en vigueur, blondes ou brunes, nature ou aromatisées au vinaigre ou au vin... Elles rehaussent tant de mets et donnent à vos plats un tel air de fête qu'il est impossible de concevoir une cuisine aux parfums subtils... sans les moutardes !

LA MOUTARDE

Brassica nigra	moutarde noire
Brassica alba	moutarde blanche
Brassica juncea	moutarde brune

Native de l'Europe méridionale et de l'Asie centrale, la « moutarde » s'est acclimatée à toutes les régions du monde.

Plante annuelle atteignant parfois 1 mètre, à tige rameuse, poilue et rude au toucher, à feuilles alternes, elle porte des fruits en siliques longs de 10 à 20 mm renfermant des graines rouge-brun, jaunes ou blanches selon les variétés. Elle est cultivée pour la préparation du condiment appelé « moutarde ».

Sous le mot « moutarde » existent de nombreux produits dont la composition et la fabrication sont très différentes. Depuis 1937, une réglementation précise les appellations.

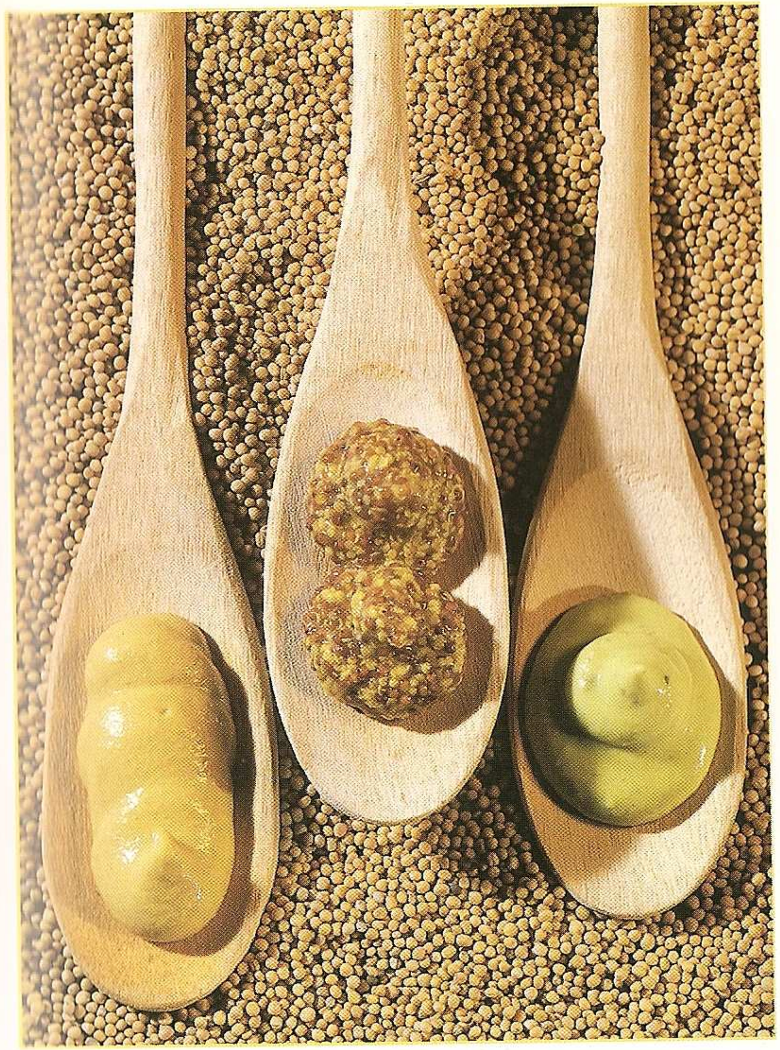
• **Moutarde de Dijon** blanche, forte, extraforte, obtenue par le mélange de graines noires ou brunes à du verjus ; de nos jours, ce liquide peut être aussi du vin blanc, du moût de raisins, du vinaigre ou un mélange de ceux-ci ; du sel est ajouté. Broyé puis tamisé, ce mélange donne une pâte lisse, jaune clair.

• **Moutarde de Meaux** ou **moutarde à l'ancienne**. Graines de moutarde, mélangées au verjus aux épices et aromates, broyées grossièrement afin de préserver l'intégralité des grains. Donne un produit très différent, à l'aspect granuleux, à la couleur plus sombre et au piquant un peu plus atténué.

• **Moutardes aromatisées**. Pour les réaliser, on utilise une moutarde dont le piquant est faible afin qu'il ne domine pas les notes aromatiques apportées soit par des légumes, des fruits, des épices ou des aromates soigneusement dosés puis cuisinés.

• Ne pas oublier les **moutardes douces aromatisées** ni les **condiments** qui se consomment comme une moutarde mais possèdent un parfum légèrement différent.

Pour assaisonner, relever, apporter un complément de saveur, les moutardes sont indispensables à tout bon cuisinier. Vous en trouverez la preuve dans les quelques recettes qui vous sont proposées.



Correspondance des quantités

1,5 cl	=	1 cuillerée à soupe
1,1 cl	=	1 cuillerée à dessert
0,5 cl	=	1 cuillerée à café
10 g	=	1 cuillerée à soupe de farine rase
15 g	=	1 cuillerée à soupe de beurre rase
20 g	=	1 cuillerée à soupe de moutarde rase

Sauce bâtarde moutardée

Prép. : 10 min - Cuiss. : 5 min
Pour 6 dl

30 g de farine / 130 g de beurre / 1 cuil. à soupe de crème fraîche / 3 jaunes d'œufs / Un filet de jus de citron / 2 cuil. à soupe de moutarde / Sel.

Mélanger 30 g de farine avec 30 g de beurre fondu. Mouiller avec 5 dl d'eau bouillante salée. Mélanger vivement au fouet. Laisser bouillir quelques minutes.

Ajouter la crème fraîche, les jaunes d'œufs, le jus de citron. Passer à l'étamine. Incorporer le beurre restant puis la moutarde. Vérifier l'assaisonnement. Ne plus faire bouillir.

Accompagne les asperges ou les poissons pochés.

Sauce tomate à la moutarde

Prép. : 15 min - Cuiss. : 20 min
Pour 4 dl

0,800 kg de tomates / 3 échalotes / 1 cuil. d'huile / 2 gousses d'ail / 1 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde / Sel, poivre.

Monder, épépiner les tomates, les couper en petits cubes.

Faire suer les échalotes hachées dans l'huile. Ajouter les dés de tomate, l'ail haché, la crème, sel et poivre. Laisser cuire 20 minutes à feu doux puis ajouter la moutarde.

Accompagne les viandes et les poissons pochés.

Sauce Robert

Prép. : 10 min - Cuiss. : 10 min
Pour 4 dl

20 g de beurre / 50 g d'oignon / 2 dl de vin blanc / 3 dl de fond de veau / 1 cuil. à café de concentré de tomates / 1 cuil. à soupe de moutarde / Sel, poivre.

Faire suer au beurre l'oignon haché finement. Mouiller avec le vin blanc. Porter à ébullition. Réduire des deux tiers.

Ajouter le fond de veau, le concentré de tomates. Saler et poivrer. Cuire 10 minutes.

Hors du feu, incorporer la moutarde.

Accompagne la viande de porc grillée.

Sauce moutarde aux œufs

Prép. : 10 min - Cuiss. : 5 min
Pour 3 dl

150 g de beurre / 3 œufs cuits durs / 1 cuil. à soupe de moutarde / 1 cuil. à soupe de jus de citron / 1 cuil. à soupe de purée de tomates / 1 cuil. à soupe de fines herbes hachées / Sel, poivre.

Mettre le beurre à fondre dans une casserole, ajouter les œufs passés à la moulinette. Travailler sur feu doux jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

Hors du feu, incorporer la moutarde, le jus de citron, la purée de tomates, les fines herbes, sel et poivre.

Accompagne les pâtes.

Beurre de moutarde

Prép. : 5 min
Pour 100 g

100 g de beurre ramolli / 1 cuil. à soupe de moutarde / Sel, poivre.

Mélanger le beurre ramolli avec la moutarde. Assaisonner.

Sauce crème moutardée

Prép. : 5 min
Pour 1,5 dl

2 cuil. à soupe de moutarde / Quelques gouttes de jus de citron / 1,5 dl de crème fraîche / Sel, poivre.

Mettre dans un bol la moutarde, le jus de citron, sel et poivre. Mélanger en ajoutant doucement la crème épaisse.

Préparation des hors-d'œuvre.

Sauce à la russe

Prép. : 10 min
Pour 5 dl

50 g de parties crémeuses de homard / 50 g de caviar / 5 dl de sauce mayonnaise / 1 cuil. à soupe rase de moutarde forte / 1 cuil. à soupe de Worcestershire sauce.

Écraser ensemble les parties crémeuses de homard et le caviar en ajoutant 2 cuillerées de mayonnaise. Passer au tamis et additionner le reste de la mayonnaise.

Terminer cette sauce en ajoutant la moutarde et la Worcestershire sauce.

Accompagne les poissons froids et les crustacés.

Sauce à l'anglaise

Prép. : 15 min
Pour 3 dl

3 jaunes d'œufs durs / 4 filets d'anchois salés / 1 cuil. de câpres / 1 cuil. à soupe de fines herbes / 1 cuil. à soupe de moutarde / 1 dl d'huile / 1 cuil. à soupe de vinaigre / 1 cuil. à soupe de persil haché.

Écraser finement ensemble les jaunes d'œufs durs, les filets d'anchois, les câpres et les fines herbes. Ajouter la moutarde, verser l'huile en remuant doucement. Terminer avec le vinaigre.

Passer à l'étamine.

Recueillir la sauce dans un bol. Adjoindre le persil haché.

Accompagne les viandes froides.

Sauce moutarde au raifort

Prép. : 10 min
Pour 5 dl

1 cuil. à soupe de moutarde / 50 g de raifort râpé / 50 g de sucre en poudre / 4 dl de crème fraîche / 200 g de mie de pain / 2 cuil. à soupe de vinaigre / Sel.

Mettre dans un bol la moutarde, le raifort râpé, le sucre en poudre, la crème, la mie de pain trempée dans du lait et égouttée. Saler. Bien mélanger le tout.

Terminer en ajoutant le vinaigre.

Servir cette sauce très froide.

Accompagne les pièces de bœuf rôties ou bouillies.

Canapés au beurre de moutarde

Huître
Faire frire au beurre des tranches de pain rond. Les tartiner au beurre de moutarde. Placer au milieu de chacun 1 huître pochée, refroidie et trempée dans une mayonnaise moutardée. Parsemer de jaune d'œuf dur haché.

Jambon/volaille
Tailler des rectangles de pain de mie (6 cm x 3). Les colorer au beurre. Les tartiner de beurre de moutarde. Les garnir de jambon blanc et de blanc de volaille hachés.

Jambon/cornichons
Tailler des canapés rectangulaires. Les tartiner avec une purée de jaunes d'œufs mélangée au beurre de moutarde. Garnir avec du jambon, des cornichons, du blanc d'œuf, le tout haché.

Langue écarlate
Tailler des canapés rectangulaires. Les griller. Les tartiner au beurre de moutarde. Garnir de tranche de langue écarlate. Décorer avec une pointe de moutarde au centre.

Volaille/mayonnaise
Tailler des canapés ovales. Les tartiner de beurre de moutarde. Les garnir de blanc de volaille haché lié à la mayonnaise moutardée.

Roquefort/noisette
Tailler des canapés ronds. Les griller. Les tartiner avec une purée de roquefort mélangée au beurre de moutarde. Décorer avec une noisette grillée.

Saucisses cocktail feuilletées aux 3 moutardes

Prép. : 15 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

350 g de pâte feuilletée / 24 saucisses cocktail / 3 cuil. à soupe de moutarde (1 poivre vert, 1 harissa, 1 herbes de Provence) / 1 œuf.

Abaisser la pâte feuilletée à 3 mm d'épaisseur. La diviser en 24 petits rectangles.

Enduire 8 saucisses avec chaque moutarde. Poser chacune sur un rectangle de pâte. Envelopper les saucisses. Souder la pâte en pinçant les bords. Dorer à l'œuf battu.

Cuire à four moyen, à 180 °C (th. 6), 20 minutes.

Servir chaud à l'apéritif.



Soupe d'anguille à la moutarde au vin blanc

Prép. : 30 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

750 g d'anguilles / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 2 carottes / 1 poireau / 2 oignons / 4 tomates / 1 feuille de laurier / 1 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / Pain grillé / Ail / Sel, poivre.

Dépouiller, vider les anguilles, les couper en tronçons.

Faire chauffer l'huile dans un faitout. Y faire suer les carottes, le poireau, les oignons émincés. Ajouter les tomates mondées et épépinées, la feuille de laurier, 2 litres d'eau. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Laisser cuire 20 minutes.

Adjoindre les tronçons d'anguille et poursuivre la cuisson 10 minutes.

Au dernier moment, ajouter la moutarde délayée avec un peu de bouillon.

Servir avec des petites tranches de pain grillées frottées à l'ail.





Potage du chasseur à la moutarde au cognac

Prép. : 30 min - Cuiss. : 1 h 10 min
4 pers.

750 g de lièvre / 8 baies de genièvre / 1 oignon / 2 clous de girofle / Thym / Laurier / 50 g de beurre / 30 g de farine / 1 cuil. à soupe de gelée de groseille / 1 cuil. à soupe de moutarde au cognac / 5 cl de madère / Sel, poivre en grains.

Réunir dans un faitout 3 l d'eau, le lièvre, le genièvre, l'oignon piqué des clous de girofle, le poivre en grains, le thym, le laurier et le sel. Laisser cuire 1 heure, à feu doux.

Retirer le lièvre. Couper la viande en cubes. La réserver au chaud dans un peu de bouillon. Passer le bouillon.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine. Laisser cuire en remuant jusqu'à obtention d'une couleur blonde. Verser 1,5 litre de bouillon en fouettant. Cuire 10 minutes.

Hors du feu, ajouter la gelée de groseille mélangée avec la moutarde et le madère. Rectifier l'assaisonnement.

Mettre la viande de lièvre dans la soupière. Verser le potage.

Servir avec des petits croûtons grillés.

QUELS VINS SERVIR AVEC LA CUISINE
À LA MOUTARDE

Dans les recettes de cuisine, moutarde et vin blanc vont généralement de pair. Mais certains mets font exception et se félicitent d'une union harmonieuse avec un vin rouge jeune et fruité ou avec un vin rouge d'âge mûr, souple et rond en bouche. D'autres plats sauront se satisfaire d'un rosé vif, frais et gouleyant.

Le vin n'ayant qu'un penchant très modéré pour le vinaigre et la moutarde, il serait préférable d'accompagner les salades composées d'eau plate. Mais puisqu'elles seront servies en début de repas, ce ne sera point une hérésie que de proposer un vin blanc sec, jeune, légèrement acidulé ou un rosé vif et fruité.

Salade de champignons à la moutarde au citron

Prép. : 20 min
4 pers.

500 g de champignons de Paris / 1 citron / 1 yaourt maigre / 1 cuil. à soupe de moutarde au citron / 1 cuil. à soupe de fines herbes (ciboulette, persil) / Sel, poivre.

Équeuter et laver les champignons. Les couper en lamelles et les arroser avec le jus du citron.

Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde, le sel, le poivre et les fines herbes.

Incorporer la sauce aux champignons en remuant délicatement.

Servir frais.

Salade de concombre à la moutarde aux fines herbes

Prép. : 15 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

800 g de concombres / 2 cl d'huile d'olive / Le jus d'1 citron / 1 cuil. à soupe de paprika / 1 cuil. à soupe de moutarde aux fines herbes / Sel, poivre.

Peler les concombres, les fendre en deux. Retirer les pépins. Émincer les concombres en tranches. Les blanchir 2 minutes à l'eau bouillante salée. Les rafraîchir et les égoutter.

Mettre les concombres dans une casserole avec l'huile d'olive, le jus de citron, le paprika. Saler et poivrer. Laisser cuire doucement 10 minutes.

Incorporer la moutarde.

Débarrasser dans un saladier.

Servir très froid.



Salade d'endives au roquefort à la moutarde aux noix

Prép. : 30 min
4 pers.

600 g d'endives / 100 g de cerneaux de noix / 100 g de roquefort / 50 g de beurre / 4 tranches de pain de mie / 1 cuil. à soupe de moutarde aux noix / 5 cl d'huile / 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin / Sel.

Laver, essuyer et émincer les endives.
Hacher les cerneaux de noix.
Écraser le roquefort et le mélanger avec le beurre ramolli.
Tartiner les tranches de pain avec le roquefort et les découper en petits carrés.
Préparer une vinaigrette avec la moutarde, l'huile, le vinaigre, le sel.
Mélanger les endives avec la sauce.
Dresser sur assiettes les endives, les dés de pain au roquefort. Parsemer de noix hachées. Servir.

Salade d'épinards aux moules à la moutarde à l'échalote

Prép. : 20 min - Cuiss. : 5 min
4 pers.

2 l de moules / 400 g d'épinards frais / 2 cuil. à soupe de moutarde à l'échalote / 5 cl d'huile / 1 cuil. à soupe de vinaigre / Sel, poivre.

Gratter et laver les moules. Les mettre dans un faitout et les faire ouvrir sur feu vif. Les égoutter. Réserver l'eau de cuisson.
Retirer les moules de leur coquille et les ébarber.
Trier, équeuter et laver les épinards. Les égoutter soigneusement. Couper les feuilles en lanières larges.
Préparer une vinaigrette avec la moutarde, l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter à la vinaigrette 4 cuillerées à soupe de cuisson des moules.
Dresser les épinards sur assiettes. Ajouter les moules, arroser avec la sauce. Servir aussitôt.



Salade de haricots verts aux amandes à la moutarde aux noix

Prép. : 30 min - Cuiss. : 5 à 6 min
4 pers.

800 g de haricots verts très fins / 50 g d'amandes effilées / 5 cl de crème fraîche liquide / 1 cuil. à soupe de moutarde aux noix / Le jus d'1/2 citron / 2 cuil. à soupe de cerfeuil haché / Quelques feuilles de laitue / Sel, poivre.

Effiler, laver les haricots verts, les cuire à l'eau bouillante salée 5 à 6 minutes (ils doivent rester croquants). Les refroidir à l'eau glacée. Les égoutter. Les réserver au frais.
Faire légèrement griller les amandes.
Préparer la sauce en mélangeant la crème, la moutarde, le jus de citron et le cerfeuil haché, sel, poivre. Mélanger délicatement les haricots verts dans la sauce.
Dresser sur assiettes : disposer sur quelques feuilles de laitue, poser les haricots verts en dôme, parsemer d'amandes grillées. Servir.

Salade de pâtes à la moutarde au basilic

Prép. : 20 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

1 dl d'huile d'olive / 250 g de pâtes (de forme coquillages) / 4 tomates / 12 olives noires / 2 cuil. à soupe de moutarde au basilic / Le jus d'1/2 citron / 200 g de thon en boîte / Basilic haché / Sel, poivre.

Faire bouillir 3 l d'eau avec du sel et 2 cuillerées d'huile d'olive. Y verser les pâtes. Les laisser cuire 15 minutes puis les rafraîchir et les égoutter soigneusement.

Monder, épépiner et détailler les tomates en cubes.

Dénoyauter les olives.

Mélanger la moutarde, le reste d'huile, le jus de citron et le sel. Verser la sauce sur les pâtes mélangées avec le thon émietté et les tomates.

Dresser en saladier. Décorer avec les olives. Parsemer de basilic haché.

Servir.

Salade de pommes de terre à la moutarde au vin blanc

Prép. : 20 min - Cuiss. : 25 min
Repos : 15 min - 4 pers.

1 kg de pommes de terre / 5 dl de vin blanc sec / 2 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin / 5 cl d'huile / Ciboulette hachée / Sel, poivre.

Cuire les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau bouillante salée. Les éplucher et les détailler en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Les mettre dans un saladier et les arroser avec le vin blanc salé tiède. Laisser macérer 15 minutes.

Mélanger, en fouettant, la moutarde, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.

Égoutter les pommes de terre. Les mélanger avec la sauce. Saupoudrer de ciboulette. Servir tiède.



Salade de haddock à la moutarde au curry

Prép. : 25 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

500 g de haddock / Lait / 500 g de pommes de terre / 1,5 dl d'huile / 1 cuil. à soupe de vinaigre / 1 cuil. à soupe de moutarde au curry / Persil haché / Sel, poivre.

Pocher le haddock 8 à 10 minutes dans le lait frémissant. L'égoutter.

Cuire les pommes de terre en robe de chambre. Les peler et les couper en rondelles.

Mélanger le vinaigre, du sel, du poivre, la moutarde et l'huile.

Dresser sur assiettes les pommes de terre et le haddock. Arroser avec la vinaigrette. Parsemer de persil haché. Servir.

Salade aux œufs de caille à la moutarde à l'échalote

Prép. : 20 min - Cuiss. : 5 min
4 pers.

12 œufs de caille / 2 petites boîtes d'asperges / 1 botte de cresson / 1 dl de crème fraîche liquide / 1 cuil. à soupe de moutarde à l'échalote / Le jus d'1 citron / 200 g de crevettes décortiquées / Sel.

Cuire les œufs de caille 6 minutes à l'eau bouillante salée.

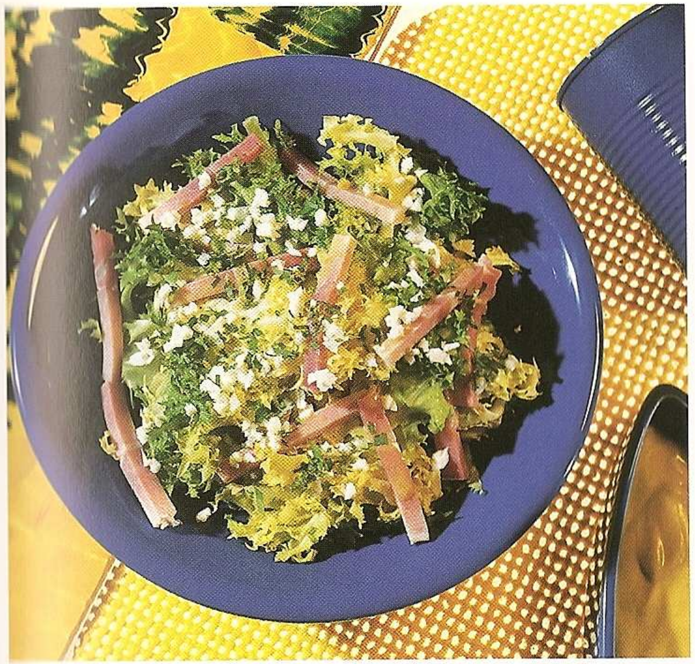
Rincer et égoutter les asperges.

Trier et laver le cresson.

Préparer la sauce en mélangeant la crème fraîche, la moutarde, le jus de citron et du sel.

Dresser le tout harmonieusement sur assiettes. Décorer avec les crevettes. Napper de sauce.

Servir frais.



Salade dijonnaise à la moutarde forte

Prép. : 20 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

2 œufs / 1 cuil. à soupe de moutarde / 1,5 dl d'huile / 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin / 4 tranches de jambon persillé / 1 salade frisée / Ciboulette / Sel, poivre.

Cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante salée. Les rafraîchir, les écaler, les couper en deux. Retirer les jaunes. Hacher les blancs.

Écraser finement les jaunes dans un saladier. Incorporer la moutarde, le sel, le poivre. Verser l'huile en remuant jusqu'à obtention d'une sauce consistante. Ajouter le vinaigre.

Détailler le jambon persillé en lanières.

Trier, laver et égoutter la salade frisée.

Disposer dans un saladier la salade frisée, les lanières de jambon persillé. Napper avec la sauce. Parsemer le blanc d'œuf et la ciboulette hachés.

Servir frais.

Cocktail d'avocat et de pamplemousse à la moutarde au cognac

Prép. : 30 min
4 pers.

1 jaune d'œuf / 1 cuil. à soupe de moutarde au cognac / 1,5 dl d'huile / 2 pamplemousses roses / 2 avocats / Le jus d'1/2 citron / 100 g de crevettes décortiquées / Quelques feuilles de laitue / Sel, poivre de Cayenne.

Préparer une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde, le sel, le poivre de Cayenne et l'huile.

Éplucher les pamplemousses. Retirer la pulpe, la mettre dans un saladier.

Ouvrir les avocats, retirer les noyaux. Détailler la pulpe en petits dés. L'arroser avec le jus de citron.

Mélanger délicatement les avocats, les pamplemousses, les crevettes et la sauce.

Prendre 4 coupes et disposer une feuille de laitue dans chacune. Y répartir le cocktail. Servir très frais.

Blancs de poireaux à la moutarde au raifort

Prép. : 20 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

16 blancs de poireaux / 2,5 dl de crème fraîche liquide / 2 cuil. à soupe de vinaigre / 2 cuil. à soupe de raifort râpé / 1 cuil. à soupe de moutarde au raifort / Sel, poivre.

Laver les poireaux, les couper en tronçons. Les faire cuire à l'eau bouillante salée 30 minutes. Les égoutter.

Mélanger vivement 5 cuillerées à soupe de jus de cuisson des poireaux avec la crème fraîche, le vinaigre, le raifort râpé, la moutarde, du sel et du poivre.

Disposer dans un plat creux les poireaux tièdes. Napper de sauce. Laisser refroidir avant de servir.

Aspics de crabe à la moutarde au basilic

Prép. : 40 min - Repos : 12 h
4 pers.

1 sachet de gelée en poudre / 200 g de miettes de crabe / 1 dl de crème fraîche liquide / 1 cuil. à soupe de moutarde au basilic / Quelques feuilles de laitue / 8 crevettes bouquets / 1 citron / Sel, poivre.

Réserver 4 ramequins au réfrigérateur.

Mélanger la gelée en poudre avec 5 dl d'eau. Porter à ébullition en remuant. Laisser refroidir.

Chemiser les ramequins avec la gelée. Les remettre au frais.

Égoutter soigneusement les miettes de crabe. Les mélanger avec la crème fouettée, la moutarde au basilic, la moitié de la gelée, du sel et du poivre. Remplir les ramequins aux 4/5 avec l'appareil. Recouvrir du reste de gelée. Réserver au frais.

Démouler les aspics sur les assiettes. Décorer avec quelques feuilles de laitue, les crevettes bouquets et les quartiers de citron.

Servir frais.



Terrine de légumes à la moutarde

XXX OO

Prép. : 45 min - Cuiss. : 20 min
Repos : 12 h - 4 pers.

500 g de carottes / 300 g de navets / 250 g de haricots verts / 150 g de petits pois écossés / 300 g de jambon blanc / 1 jaune d'œuf / 1 dl de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde à l'échalote / 5 cl d'huile / 1 dl de gelée / Sel, poivre.

Éplucher les légumes. Détailler les carottes et les navets en bâtonnets.

Cuire séparément tous les légumes à l'eau bouillante salée. Les égoutter. Laisser refroidir.

Mixer le jambon blanc avec le jaune d'œuf, la crème fraîche, la moutarde, l'huile, la gelée, le sel et le poivre.

Disposer la mousse au jambon et les légumes en alternant les couleurs dans une terrine. Terminer par la mousse de jambon. Bien tasser et recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Mettre au frais 12 heures.

Servir accompagné d'une vinaigrette à la moutarde aux noix.





Tourte de thon à la moutarde aux herbes de Provence

XX OO

Prép. : 20 min - Cuiss. : 45 min
4 pers.

3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 3 tomates / 2 gousses d'ail / 2 cuil. à soupe de moutarde aux herbes de Provence / 150 g d'olives / 250 g de miettes de thon / 350 g de pâte feuilletée / Origan / Sel, poivre.

Cuire 15 minutes les tomates mondées, épépinées et coupées en quartiers dans 2 cuillerées d'huile, avec l'ail haché, le sel, le poivre, la moutarde.

Laisser refroidir. Incorporer les olives dénoyautées et le thon égoutté.

Abaisser la pâte feuilletée à 3 mm d'épaisseur. Foncer un moule à tarte de 20 cm de diamètre. Garnir avec l'appareil au thon. Saupoudrer d'origan. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Recouvrir l'ensemble de fines bandelettes en pâte feuilletée disposées en croisillons.

Cuire à four moyen, à 180 °C (th. 6), pendant 30 minutes.

Servir tiède ou froid.

Pizza à la moutarde forte

Prép. : 30 min - Cuiss. : 40 min
4 pers.

5 cl d'huile d'olive / 200 g d'oignons émincés / 300 g de pulpe de tomates / 150 g de jambon cuit / 150 g de mozzarella / 350 g de pâte à pain / 3 cuil. à soupe de moutarde forte / Origan / Sel, poivre.

Dans une casserole, chauffer la moitié de l'huile d'olive puis ajouter les oignons, les tomates, le sel et le poivre. Cuire 30 minutes.

Émincer le jambon et la mozzarella.

Étendre la pâte à pain. La badigeonner de moutarde.

Étaler la purée de tomates-oignons. Disposer le jambon et la mozzarella. Asperger du reste d'huile d'olive. Parsemer d'origan. Cuire à four chaud, à 200 °C (th. 6-7) 10 minutes. Servir.

Tarte aux fruits de mer à la moutarde safranée

Prép. : 30 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

350 g de pâte brisée / 50 g de beurre / 2 échalotes / 50 g de farine / 1 dl de vin blanc sec / 3 dl de fumet de poisson / 500 g de fruits de mer surgelés / 1 dl de crème fraîche épaisse / 1 cuil. à soupe de moutarde safranée / 50 g de gruyère râpé / Sel, poivre.

Foncer un moule à tarte de pâte brisée. Garnir d'un papier aluminium. Remplir de riz et faire cuire 10 minutes au four, à 180 °C (th. 6). Retirer le papier et le riz. Réserver la tarte.

Faire étuver au beurre l'échalote hachée. Ajouter la farine. Verser le vin blanc et le fumet de poisson en remuant. Laisser cuire doucement 10 minutes.

Ajouter les fruits de mer, la crème fraîche, la moutarde. Saler, poivrer. Verser la garniture dans la tarte. Saupoudrer de gruyère râpé. Finir la cuisson au four à 200 °C (th. 6-7) 20 minutes. Servir chaud.



Croustades de foies de volaille à la moutarde à la framboise

Prép. : 20 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

16 foies de volaille / 50 g de beurre / 3 échalotes / 5 cl de vinaigre de framboise / 2 dl de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde à la framboise / 4 tranches de pain de mie grillées / Sel, poivre.

Nettoyer et dénerver les foies de volaille. Les faire saisir dans une poêle contenant le beurre. Saler, poivrer. Ajouter l'échalote hachée très finement. Laisser revenir quelques instants. Déglacer avec le vinaigre.

Retirer les foies. Les réserver au chaud.

Ajouter la crème et la moutarde dans la poêle. Laisser réduire de moitié. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser les tranches de pain de mie sur un plat chaud. Disposer les foies dessus. Napper avec la sauce et servir aussitôt.

Croûtes au chester et à la moutarde

Prép. : 20 min - Cuiss. : 5 min
4 pers.

500 g de fromage de chester / 20 cl de bière blonde / 1 cuil. à soupe de moutarde / Muscade / 4 tranches de pain de mie / 150 g de beurre / 4 tranches de bacon / Sel, poivre.

Couper le fromage en cubes. Rassembler le fromage et la bière dans une casserole. Faire fondre sur feu doux en remuant. Ajouter la moutarde. Poivrer, muscader.

Faire griller les tranches de pain de mie. Les beurrer. Les dresser individuellement sur un plat beurré.

Disposer 1 tranche de bacon sur chacune. Verser la crème de fromage dessus. Les faire blondir au four à 250 °C (th. 8-9).

Servir aussitôt

Croustades aux girolles à la moutarde aux fines herbes

Prép. : 30 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

300 g de pâte feuilletée / 1 jaune d'œuf / 500 g de girolles / 50 g de beurre / 2 échalotes / 2 dl de crème fraîche / 120 g de poitrine fumée / 1 cuil. à café de moutarde aux fines herbes / Ciboulette hachée / Sel, poivre.

Abaisser la pâte feuilletée à 5 mm d'épaisseur. Découper 4 ronds de 10 cm de diamètre. Les dorer à l'œuf. Les cuire à four chaud, à 200 °C (th. 6-7).

Laver les girolles. Les égoutter, les couper en morceaux et les faire sauter au beurre. Ajouter l'échalote hachée, la crème fraîche, sel, poivre. Cuire 15 minutes à feu doux.

Détailler la poitrine fumée en petits bâtonnets. Les faire raidir à la poêle.

Incorporer la moutarde et les lardons aux girolles. Vérifier l'assaisonnement.

Garnir les feuilletés. Saupoudrer de ciboulette hachée.

Servir.



Feuilletés d'escargots à la moutarde à l'ail

Prép. : 30 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

500 g de pâte feuilletée / 4 douzaines d'escargots / 30 g de beurre / 1 jaune d'œuf / 5 gousses d'ail / 5 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ail / Sel, poivre.

Étaler la pâte feuilletée à 3 mm d'épaisseur. Découper 4 cercles de 15 cm de diamètre. Disposer au centre de chaque cercle 1 douzaine d'escargots assaisonnés, passés au beurre et refroidis. Badigeonner le pourtour de la pâte avec la dorure puis replier la pâte bord à bord. Pincer légèrement. Dorer.

Poser les feuilletés sur une plaque. Les faire cuire 20 minutes environ à four moyen, à 180 °C (th. 6).

Éplucher et écraser finement l'ail. Le faire cuire avec la crème fraîche 15 minutes environ. Ajouter la moutarde à l'ail. Saler, poivrer.

Servir les chaussons d'escargots bien chauds, accompagnés de la sauce.

Petits boudins en feuilletés

Prép. : 15 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

4 petits boudins / 2 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / 500 g de pâte feuilletée / 1 œuf.

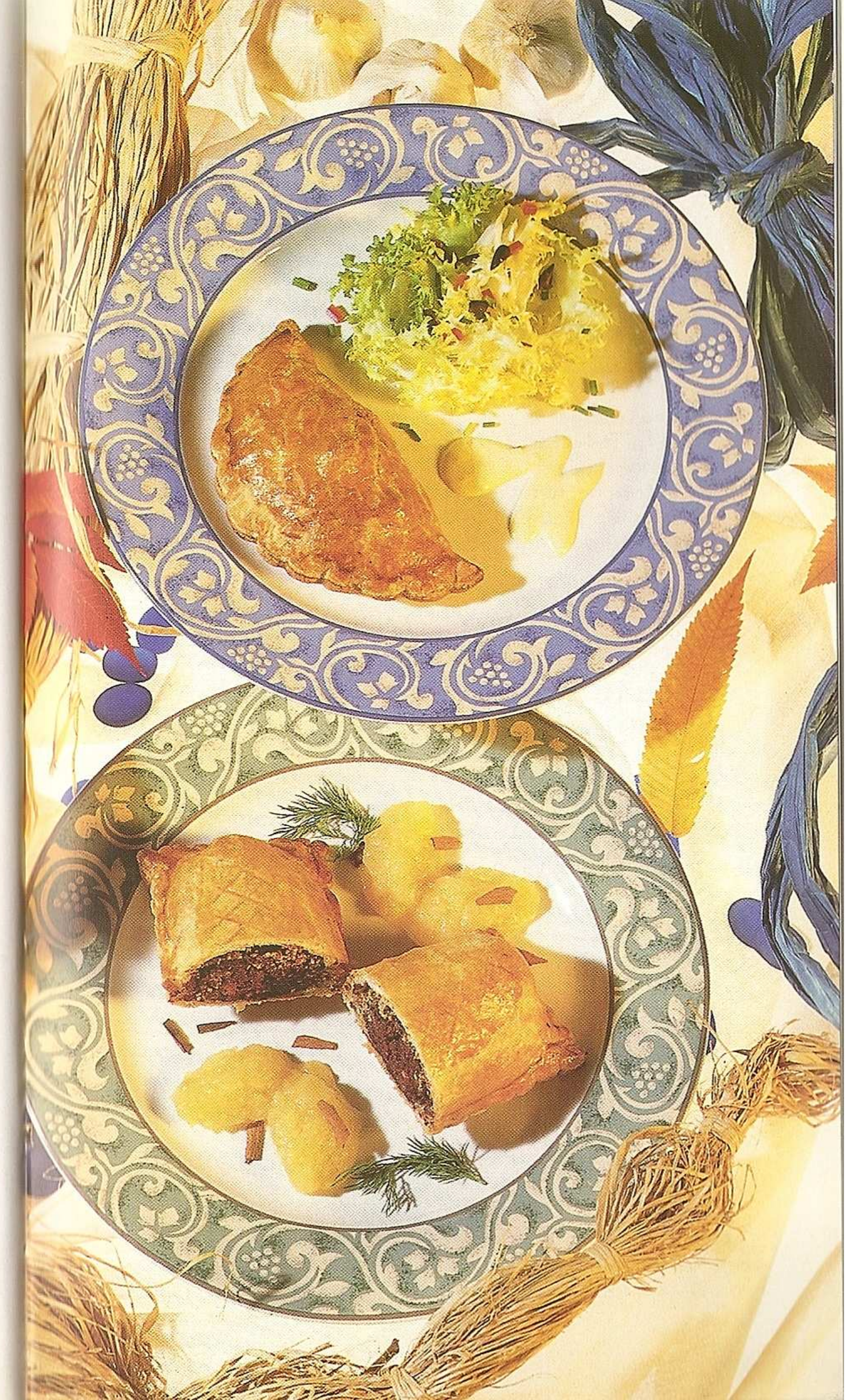
Retirer la peau des boudins. Les badigeonner de moutarde.

Détailler la pâte feuilletée en 8 abaisses de 12 x 8 cm.

Poser 4 rectangles de pâte sur une plaque beurrée. Badigeonner le tour à l'œuf battu. Poser au centre de chacun un boudin. Recouvrir avec les 4 autres abaisses de pâte. Fermer en appuyant tout autour.

Dorer à l'œuf. Décorer. Faire cuire à four moyen, à 220 °C (th. 7-8), 20 minutes environ. Servir chaud.

Accompagner d'une compote de pommes acides.



« Blinis » à la moutarde à l'ancienne

Prép. : 15 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

6 tranches de pain de mie / 1 dl de lait / 4 œufs / 2 cuil. à soupe de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de farine / 50 g de gruyère râpé / 5 cl d'huile d'olive / 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne / Sel, poivre.

Faire tremper le pain de mie dans le lait tiède.

Casser les œufs dans un saladier. Les battre. Ajouter une pincée de sel, la mie de pain égouttée et écrasée, la crème fraîche, la farine, le gruyère.

Mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle à crêpes. Verser une petite louche d'appareil. Faire dorer sur les deux faces.

Servir les « blinis » chauds badigeonnés de moutarde avec une salade.

Gâteau de foies de volaille à la moutarde au cognac

Prép. : 30 min - Cuiss. : 45 min
4 pers.

80 g de beurre / 40 g de farine / 5 dl de lait / 500 g de foies de volaille / 2 gousses d'ail / 2 échalotes / Persil / 1 cuil. à soupe de moutarde au cognac / 1 dl de crème fraîche / 4 œufs / Sel, poivre.

Faire fondre 50 g de beurre dans une casserole. Ajouter la farine, verser le lait bouillant en remuant. Assaisonner. Laisser cuire 10 minutes.

Faire sauter quelques minutes les foies parés dans le reste de beurre.

Mixer les foies de volaille avec l'ail, les échalotes et le persil.

Mélanger la sauce Béchamel avec le hachis de foies, la moutarde, la crème fraîche, les œufs, le sel et le poivre. Verser la préparation dans un moule à soufflé beurré. Cuire au four, au bain-marie, à 200 °C (th. 6-7), 45 minutes environ.

Démouler le gâteau sur un plat de service. Servir.

Chartreuses de cèpes

Prép. : 30 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

500 g de cèpes / 5 cl d'huile / 150 g de foies de volaille / 100 g d'escalope de volaille / 5 cl de crème fraîche / 1 cuil. à café de moutarde à l'échalote / 1 œuf / 50 g de beurre / Sel.

Nettoyer les cèpes. Les couper en petits morceaux et les faire sauter vivement à l'huile. Lorsqu'ils sont dorés, les assaisonner. Les laisser refroidir.

Confectionner la mousse de foie en mixant les foies et l'escalope de volaille, la crème fraîche, la moutarde, l'œuf et le beurre ramolli.

Beurrer 4 ramequins. Mettre dans le fond de chacun 1 cuillerée de farce. Partager les cèpes dans les ramequins, recouvrir avec de la farce. Faire cuire au bain-marie 15 minutes, dans un four chaud, à 200 °C (th. 6-7).

Servir dès la sortie du four.



Cassolettes d'escargots à la moutarde

Prép. : 20 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

50 g d'échalotes / 3 dl de vin blanc / 5 dl de fond de volaille / 1 cuil. à soupe de moutarde aux fines herbes / 170 g de beurre d'escargots / 4 douzaines d'escargots / 50 g de beurre.

Faire suer les échalotes hachées dans 20 g de beurre, mouiller avec le vin blanc. Porter à ébullition et réduire à sec. Ajouter le fond de volaille et la moutarde. Faire réduire de moitié.

Monter la sauce avec le beurre d'escargots ajouté par petites quantités à la fois. Vérifier l'assaisonnement.

Répartir les escargots dans les cassolettes beurrées. Napper avec la sauce. Passer les cassolettes à four chaud, à 200 °C (th. 6-7), 5 minutes environ. Servir.

Champignons grillés aux escargots

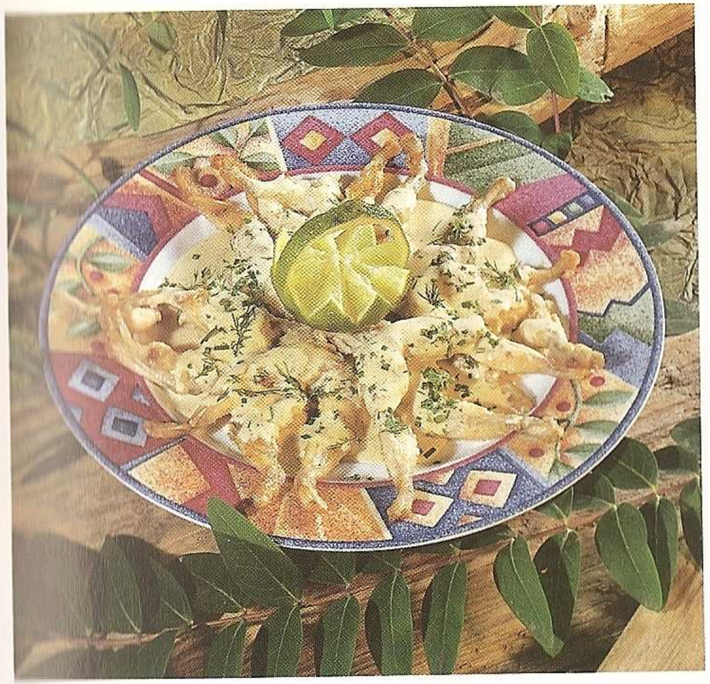
Prép. : 20 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

2 échalotes / 2 gousses d'ail / 2 cuil. à soupe de persil haché / 200 g de beurre / 1 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / 16 gros champignons / 1 dl d'huile / 1 boîte d'escargots / Sel, poivre.

Hacher finement les échalotes et l'ail. Les mélanger avec le persil, le beurre ramolli, la moutarde, le sel et le poivre. Réserver au frais.

Laver les champignons. Détacher les têtes. Les assaisonner, les tremper dans l'huile et les poser sur le gril chaud pendant 2 minutes.

Ranger les têtes de champignons dans un plat. Disposer 2 ou 3 escargots dans chaque tête. Répartir le beurre à la moutarde. Cuire au four, à 180 °C (th. 6) pendant 10 minutes. Servir aussitôt.



Cuisses de grenouilles sautées à la moutarde au vin blanc

Prép. : 20 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

4 douzaines de cuisses de grenouilles / 100 g de farine / 100 g de beurre / 2 dl de vin blanc / 2 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / Le jus d'1 citron / Fines herbes hachées / Sel, poivre.

Saler et poivrer les cuisses de grenouilles, les rouler dans la farine.

Chauffer le beurre dans une sauteuse et cuire les cuisses de grenouilles en les tenant légèrement dorées. Les retirer sur un plat. Les réserver au chaud.

Dégraisser la sauteuse. Verser le vin blanc et laisser réduire des trois quarts. Ajouter la crème fraîche, la moutarde, le jus de citron. Assaisonner. Laisser cuire 2 minutes.

Napper les cuisses de grenouilles. Parsemer de fines herbes.

Servir chaud.

Œufs brouillés au saumon fumé et à la moutarde au citron

XXX ∞

Prép. : 15 min - Cuiss. : 5 à 6 min
4 pers.

4 tranches fines de saumon fumé / 1 gros oignon blanc / 1 cuil. à soupe de moutarde au citron / 8 œufs / 80 g de beurre / 1 cuil. à soupe de persil haché / Sel, poivre.

Détailler le saumon fumé en fines lanières.
Hacher l'oignon et le mélanger avec la moutarde.
Casser, assaisonner et battre les œufs. Les verser dans une casserole avec le beurre. Cuire sur feu doux en remuant sans arrêt jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.
Les répartir dans 4 assiettes creuses. Disposer les lanières de saumon fumé. Parsemer les oignons et le persil haché. Servir aussitôt.

Œufs pochés à la moutarde à la harissa

XX ∞

Prép. : 20 min - Cuiss. : 5 min
4 pers.

2 cuil. à soupe de vinaigre / 4 œufs + 1 jaune / 1 cuil. à café de moutarde à la harissa / 1,5 dl d'huile d'olive / 1/2 poivron rouge / 4 fonds d'artichauts cuits / Quelques feuilles de laitue / Persil haché / Sel, poivre.

Dans une casserole, porter 3 l d'eau à frémissement avec le vinaigre. Casser les œufs un par un sur une assiette, les verser dans l'eau et les laisser pocher 5 minutes.
Retirer les œufs puis les plonger dans l'eau froide. Les égoutter sur une serviette.
Préparer une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde à la harissa, le sel, le poivre et l'huile. Y incorporer le poivron en petits dés.
Égoutter les fonds d'artichauts. Les disposer sur un plat garni de feuilles de laitue. Dans chaque fond d'artichaut, poser un œuf poché. Napper avec la sauce. Saupoudrer de persil haché. Servir frais.





Œufs farcis gratinés à la moutarde

Prép. : 30 min - Cuiss. : 25 min
4 pers.

6 œufs / 130 g de beurre / 1 échalote / 100 g de champignons / 1 cuil. à soupe de moutarde aux fines herbes / 1 cuil. à soupe de persil et de ciboulette hachés / 30 g de farine / 5 dl de lait / 80 g de gruyère râpé / Sel, poivre.

Cuire les œufs durs, les écaler, les couper en deux dans le sens de la longueur. Écraser finement les jaunes.

Faire suer l'échalote hachée dans 50 g de beurre. Ajouter les champignons hachés et les cuire jusqu'à évaporation de l'eau de végétation.

Mélanger les jaunes d'œufs, les champignons, la moutarde, 50 g de beurre ramolli, le persil et la ciboulette. Assaisonner.

Garnir les demi-œufs avec cette farce.

Mettre 30 g de beurre à fondre dans une casserole, ajouter la farine. Verser le lait bouillant en remuant. Assaisonner. Laisser cuire 10 minutes. Incorporer 60 g de gruyère.

Dresser les œufs dans un plat beurré. Les napper avec la sauce. Parsemer le reste de gruyère. Gratiner à four chaud à 250 °C (th. 8-9).

Servir dès la sortie du four.

Œufs mollets à la moutarde au curry

Prép. : 15 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

8 œufs / 2 échalotes / 1 dl de vin blanc / 2 dl de crème fraîche / 3 cuil. à soupe de moutarde au curry / 100 g de beurre / 4 tranches de pain de mie / Sel, poivre.

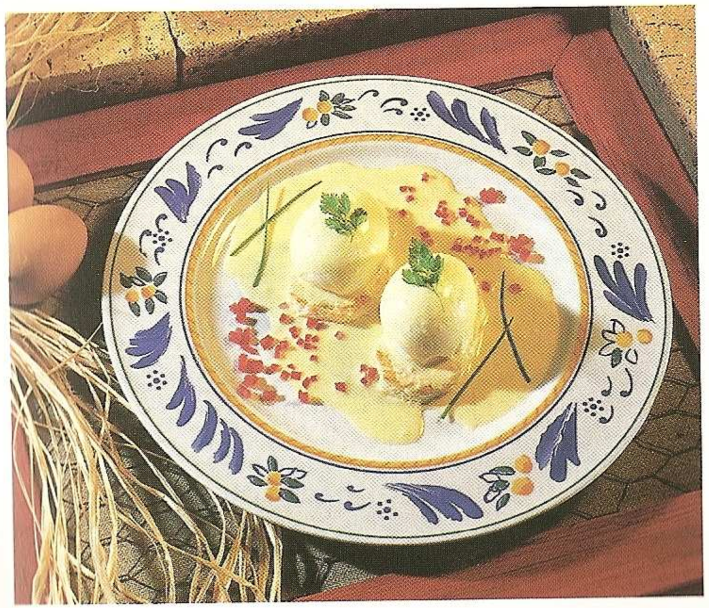
Plonger les œufs dans l'eau bouillante et les cuire 5 minutes. Les rafraîchir, les écaler. Les réserver dans de l'eau tiède.

Réunir dans une casserole les échalotes hachées avec le vin blanc. Porter à ébullition. Faire réduire des trois quarts. Ajouter la crème, la moutarde, le sel et le poivre. Faire bouillir 2 minutes. Hors du feu, incorporer en fouettant le beurre par petits morceaux. Réserver au chaud.

Parer et couper les tranches de pain de mie en deux. Les faire légèrement dorer.

Égoutter les œufs, les dresser sur les toasts. Napper avec la sauce.

Servir aussitôt.



Gratin de crevettes à la moutarde au vin blanc

Prép. : 15 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

24 grosses crevettes / 20 g de beurre / 2 dl de bisque de homard / 1 dl de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / 80 g de gruyère râpé / Sel.

Décortiquer les queues de crevettes. Les disposer dans un plat à gratin beurré.

Porter à ébullition la bisque avec la crème fraîche et la moutarde.

Napper les crevettes avec la sauce. Parsemer de gruyère râpé. Gratiner à four chaud, à 250 °C (th. 8-9).

Beignets de langoustines à la moutarde au citron

Prép. : 20 min - Repos : 2 h
Cuiss. : 10 min - 4 pers.

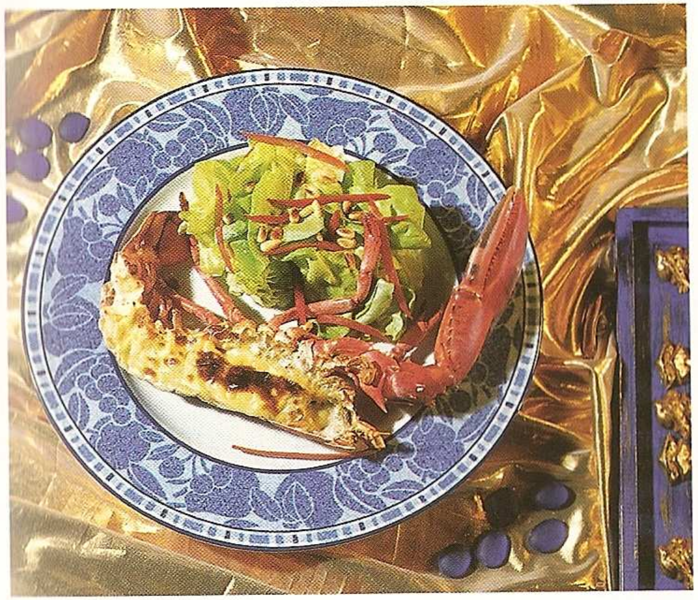
1 kg de langoustines / 1 cuil. à soupe de moutarde au citron / Le jus d'1 citron / Persil haché / Sel, poivre.
Pâte à frire : *150 g de farine / 1 œuf / 1 dl de bière / 1 cuil. d'huile / Sel.*

Décortiquer les queues des langoustines.

Mélanger la moutarde, le jus de citron, le persil haché, le sel et le poivre. Verser l'ensemble sur les queues de langoustines. Réserver au frais 1 heure.

Réunir dans un récipient la farine, l'œuf, le sel. Ajouter la bière et 5 cl d'eau en remuant. Verser l'huile. Laisser fermenter 1 heure.

Égoutter les queues des langoustines. Les enrober de pâte à frire. Les cuire à l'huile très chaude 3 minutes environ. Les égoutter. Servir bien chaud.



Homards Thermidor à la moutarde

Prép. : 40 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

40 g de beurre / 40 g de farine / 7 dl de lait / 1,5 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde / 2 homards de 800 g / Sel, poivre.

Faire un roux avec le beurre et la farine. Mouiller avec le lait. Saler, poivrer. Porter à ébullition et laisser réduire d'un tiers en remuant toujours. Passer au chinois puis ajouter la crème et la moutarde.

Couper les homards en deux dans le sens de la longueur. Assaisonner et faire doucement griller.

Retirer les chairs de la queue et les détailler en escalopes.

Verser dans les carapaces quelques cuillerées de sauce. Replacer les escalopes de homard dans la carapace. Les napper de la même sauce. Faire gratiner légèrement à four très chaud, à 250 °C (th. 8-9).

Servir à la sortie du four.



Brochettes de moules à la moutarde à la harissa

XX OO

Prép. : 30 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

2 kg de grosses moules (Bouzigues ou Espagne) / 30 g d'échalote / 5 cl de vin blanc / 250 g de mie de pain rassis / 4 cuil. à soupe de moutarde à la harissa / 20 g de beurre / Poivre moulu.

Trier et gratter les moules à l'eau courante.

Mettre les moules dans un faitout avec l'échalote hachée, le vin blanc, le poivre. Les faire ouvrir sur feu vif, en les faisant sauter. Les retirer du feu. Les égoutter.

Retirer les moules de leur coquille.

Émietter la mie de pain finement dans une assiette.

Délayer la moutarde avec un peu de jus de cuisson des moules.

Rouler les moules dans la moutarde puis dans la mie de pain. Enfiler les moules sur des brochettes. Les disposer sur la grille du four, au-dessus de la lèchefrite et faire blondir les moules sur chaque face en les retournant deux ou trois fois.

Dresser les brochettes sur un plat chaud beurré. Servir.

Mouclade au curry

XX OO

Prép. : 25 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

2 kg de moules / 2 échalotes / Thym, laurier / 3 dl de vin blanc sec / 40 g de beurre / 40 g de farine / 1 dl de crème fraîche / 2 jaunes d'œufs / Le jus d'1/2 citron / 1 cuil. à soupe de moutarde au curry / 1/2 cuil. à café de curry / Sel, poivre.

Trier, gratter et laver les moules à l'eau courante.

Faire ouvrir les moules à feu vif dans un récipient avec les échalotes hachées, le thym, le laurier, le vin blanc, un peu de sel, du poivre.

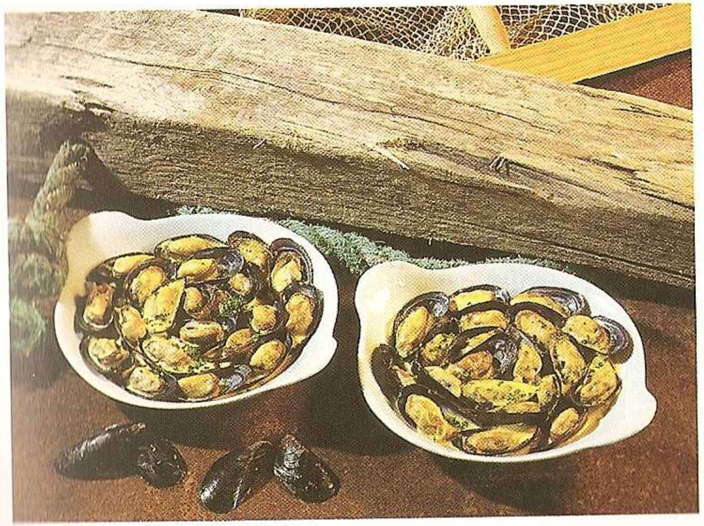
Les retirer du feu, les égoutter. Conserver le jus de cuisson.

Retirer une coquille à chaque moule et les disposer dans un plat creux. Les réserver au chaud, à couvert.

Faire un roux avec le beurre et la farine. Laisser cuire quelques minutes à feu doux, en remuant.

Mélanger la crème, les jaunes d'œufs, le jus de citron, la moutarde et le curry. Incorporer ce mélange au roux en fouettant. Laisser épaissir en remuant. Rectifier l'assaisonnement.

Napper les moules avec cette sauce. Passer 1 minute à four très chaud, à 250 °C (th. 8-9). Servir bouillant.



Brochettes de poissons à la moutarde safranée

Prép. : 20 min - Marinade : 1 h
Cuiss. : 8 min - 4 pers.

250 g de filet de rascasse / 250 g de filet de lotte / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 2 cuil. à soupe de moutarde safranée / Le jus d'1 citron / 2 gousses d'ail / 12 tomates cerise / 1/2 poivron vert / 4 olives / Sel, poivre.

Détailler les poissons en cubes de 3 cm de côté. Les mettre dans un plat creux avec l'huile, la moutarde, le jus de citron, l'ail haché, le sel et le poivre. Laisser mariner au frais.

Garnir les brochettes en alternant les poissons, les tomates, le poivron. Terminer avec une olive.

Faire chauffer le gril du four. Badigeonner les brochettes avec la marinade. Les cuire 8 minutes en les retournant régulièrement. Servir.

Filet de brochet à la moutarde au vin blanc

Prép. : 15 min - Cuiss. : 25 min
4 pers.

100 g de beurre / 50 g d'échalotes / 1 kg de filet de brochet / 3 dl de vin blanc sec / 2 dl de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / Ciboulette / Sel, poivre.

Dans un plat bien beurré, répartir les échalotes hachées. Y disposer les filets de brochet. Saler, poivrer. Verser le vin blanc. Faire cuire au four, à 200 °C (th. 6-7), pendant 20 minutes environ en arrosant fréquemment.

Disposer les filets de poisson sur un plat et les maintenir au chaud.

Dans une casserole, verser le jus de cuisson des filets et les échalotes. Ajouter la crème fraîche et la moutarde. Faire réduire à feu vif. Vérifier l'assaisonnement.

Passer la sauce. Napper les filets. Parsemer de ciboulette hachée. Servir chaud.



Brochet poché aux 2 moutardes

Prép. : 40 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

2 carottes / 1 oignon / 1 bouquet garni / 2 dl de vin blanc sec / 1 brochet d'1,500 kg / Sel, poivre en grains.
Sauce : *1 dl de vinaigre / 2 échalotes / 3 jaunes d'œufs / 200 g de beurre / 1 cuil. à soupe de moutarde au poivre vert / 1 cuil. à soupe de moutarde à l'estragon / Persil haché / Sel.*

Verser 2 l d'eau dans une casserole, ajouter les carottes et l'oignon émincés, le bouquet garni, le vin blanc, le sel et le poivre en grains. Cuire 30 minutes. Laisser refroidir.

Habiller le brochet. Le mettre dans une poissonnière. Verser le court-bouillon. Chauffer puis laisser frémir 20 minutes.

Réunir dans une casserole le vinaigre et les échalotes hachées. Faire réduire de moitié. Sur feu doux, ajouter les jaunes d'œufs puis le beurre fondu en fouettant. Incorporer les moutardes et le persil haché. Vérifier l'assaisonnement.

Dresser le brochet sans la peau sur un plat. Servir la sauce en saucière.

Carpe farcie à la moutarde au vin blanc

XXX ○○

Prép. : 40 min - Cuiss. : 50 min
4 pers.

100 g de beurre / 2 échalotes / 100 g de champignons / 50 g d'oseille / 50 g de mie de pain / 2 œufs / 1 cuil. à soupe de persil haché / 1 carpe d'1,500 kg / 5 dl de vin blanc / 2 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / Sel, poivre.

Faire suer les échalotes hachées avec 50 g de beurre dans une casserole. Ajouter les champignons hachés. Laisser cuire 5 minutes en remuant.

Hors du feu, incorporer l'oseille ciselée, la mie de pain, les œufs, le persil, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Habiller la carpe. Remplir l'intérieur avec la farce. Coudre l'ouverture. Disposer la carpe dans un plat beurré. Verser le vin et 1 dl d'eau. Saler, poivrer. La cuire 45 minutes au four, à 200 °C (th. 6-7), en l'arrosant souvent.

Déposer la carpe sur le plat de service. Verser le jus de cuisson dans une casserole. Le faire réduire. Ajouter le beurre restant et la moutarde en fouettant (ne plus faire bouillir). Vérifier l'assaisonnement.

Servir la carpe nappée avec la sauce.

Darne de colin à la moutarde à l'estragon

XX ○○

Prép. : 15 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

4 tranches de colin / 2 cuil. à soupe de moutarde à l'estragon / 100 g de chapelure / 100 g de beurre / 2 citrons / 20 cl de crème fraîche épaisse / Sel, poivre.

Assaisonner les darnes et enduire largement chaque face avec la moutarde. Les passer dans la chapelure.

Faire chauffer le beurre dans une poêle et faire cuire doucement les darnes 5 minutes sur chaque face.

Dresser sur plat. Décorer avec des quartiers de citron. Servir avec la crème tiède assaisonnée en saucière.



Harengs à la russe à la moutarde forte

Prép. : 15 min
Repos : 1 h - 4 pers.

4 filets de harengs de la Baltique / 2 cuil. à soupe de moutarde forte / 2,5 dl de crème fraîche épaisse / 1 gros oignon coupé en rondelles.

Couper les filets de harengs en morceaux de 5 cm environ. Les disposer dans un plat creux.

Mélanger la moutarde et la crème fraîche. Recouvrir les morceaux en veillant à ce qu'ils soient bien enrobés. Parsemer les rondelles d'oignons. Réserver 1 heure au frais.

Servir avec du pain de seigle.

Harengs en papillote à la moutarde au poivre vert

Prép. : 40 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

4 harengs / Persil / 1 gousse d'ail / 1 échalote / 100 g de beurre / 2 cuil. à soupe de moutarde au poivre vert / Sel, poivre.

Habiller les poissons, les ouvrir par le dos, enlever l'arête. Réserver les œufs et les laitances.

Hacher le persil, l'ail et l'échalote. Les mélanger avec le beurre en pommade. Ajouter les œufs et les laitances des poissons. Saler, poivrer. Bien travailler le tout.

Farcir les harengs avec ce mélange, les refermer, les enduire de moutarde. Les envelopper dans du papier aluminium huilé. Les cuire au four à 200 °C (th. 6-7) 20 minutes.

Servir dans les papillotes à la sortie du four.

Médaillons de lotte à la moutarde au cognac

Prép. : 20 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

1 kg de filet de lotte / 3 cl d'huile / 2 cl de cognac / 30 g d'échalote / 2,5 dl de vin blanc sec / 2,5 cl de crème fraîche / 3 cuil. à soupe de moutarde / Ciboulette / Sel, poivre.

Détailler les filets de lotte en tranches de 2,5 cm d'épaisseur. Les assaisonner de sel et de poivre.

Colorer les médaillons de lotte dans l'huile chaude. Les retirer et les ranger dans une sauteuse. Verser le cognac dessus, couvrir et laisser étuver.

Jeter l'huile de cuisson de la poêle. Y faire suer l'échalote hachée. Ajouter le vin blanc, la crème fraîche et la moutarde. Laisser réduire. Assaisonner. Verser cette sauce sur les médaillons et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter la ciboulette ciselée.

Dresser sur un plat et décorer avec des croûtons frits.



Filets de loup à la moutarde à l'ail

Prép. : 15 min - Cuiss. : 25 min
4 pers.

5 cl d'huile d'olive / 2 échalotes / 2 gousses d'ail / 600 g de filets de loup / 2,5 dl de sauce tomate / 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ail / Cerfeuil haché / Sel, poivre.

Verser l'huile d'olive dans un plat allant au four. Y répartir l'échalote et l'ail hachés. Déposer les filets de loup. Assaisonner. Verser la sauce tomate mélangée avec la moutarde.

Cuire à four moyen, à 180 °C (th. 6), 25 minutes environ.

Servir dès la sortie du four juste saupoudré de cerfeuil haché.

Maquereaux à la moutarde au citron

Prép. : 20 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

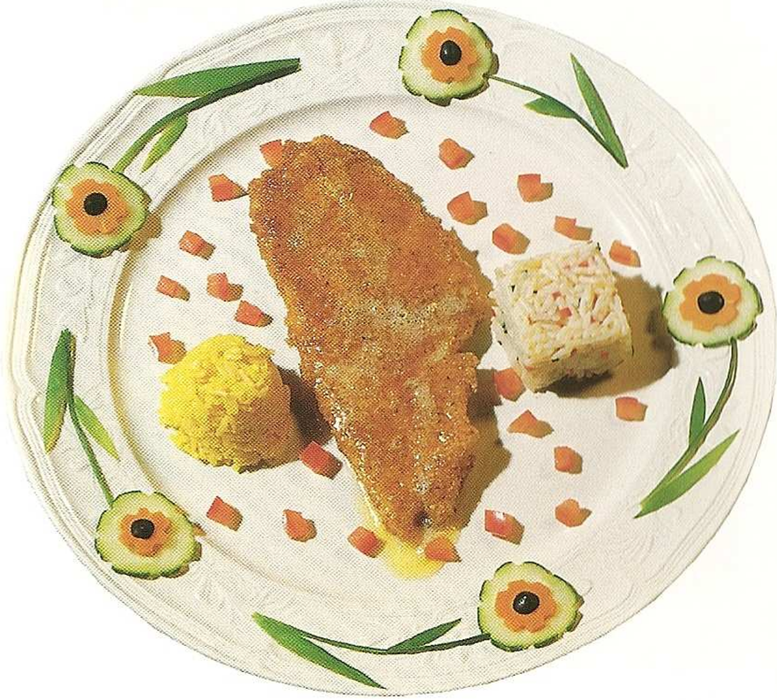
4 maquereaux / 50 g de beurre / 2 dl de vin blanc sec / Le jus d'1 citron / 2 cuil. à soupe de moutarde au citron / Fines herbes / Sel, poivre.

Vider les poissons et faire de petites entailles sur les deux côtés du dos. Assaisonner les poissons puis les disposer dans un plat beurré.

Mélanger dans une casserole le vin blanc, le jus de citron et la moutarde. Amener à ébullition. Laisser cuire 5 minutes en fouettant.

Verser la sauce moutarde sur les poissons. Cuire le tout au four à 180 °C (th. 6) 12 minutes environ.

Sortir du four. Saupoudrer de fines herbes hachées. Servir aussitôt dans le plat de cuisson.



Filets de merlan à la moutarde

Prép. : 10 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

8 filets de merlan de 100 g / 3 cuil. à soupe de moutarde forte / 100 g de farine / 2 œufs / 100 g de chapelure / 5 cl d'huile / 100 g de beurre / Sel, poivre.

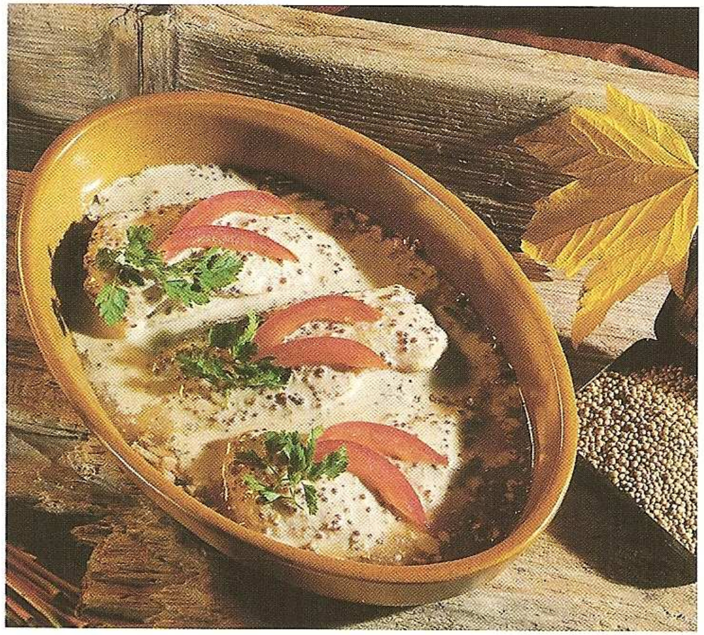
Saler et poivrer les filets de merlan. Les badigeonner de moutarde, les fariner, les passer dans l'œuf battu puis dans la chapelure.

Faire chauffer l'huile dans une poêle avec 50 g de beurre. Cuire les filets à feu doux 5 minutes sur chaque face.

Dresser les filets sur le plat de service.

Faire fondre le reste de beurre. Dès qu'il commence à être mousseux, le verser sur les filets.

Servir aussitôt.



Filets de sandre à la moutarde à l'ancienne

Prép. : 30 min - Marinade : 12 h
Cuiss. : 20 min - 4 pers.

800 g de filets de sandre sans peau / 3 échalotes / Persil / Thym / Laurier / 5 dl de vin blanc / 5 cl de madère / 1 cuil. d'huile / 30 g de beurre / 150 g de champignons / 3 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne / 3 cuil. à soupe de crème fraîche / Sel, poivre.

Disposer les filets de sandre dans un plat creux ainsi que les échalotes hachées, le persil, le thym et le laurier. Verser le vin blanc, le madère et l'huile (les filets doivent être recouverts). Saler, poivrer. Laisser mariner 12 heures.

Beurrer un plat allant au four. Tapisser le fond avec les champignons hachés. Placer les filets de sandre. Verser la marinade (retirer le thym, le laurier et le persil) et cuire au four, à 200 °C (th. 6-7), 20 minutes en arrosant souvent.

Verser le jus de cuisson dans une casserole. Ajouter la moutarde et la crème fraîche. Laisser réduire. Verser sur les filets. Servir dans le plat de cuisson.

Palets de saumon au beurre de moutarde

Prép. : 25 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

300 g de chair de saumon / 100 g de beurre / 70 g de mie de pain / 2 dl de lait / 1 cuil. à café d'estragon haché / 100 g de farine / 1 œuf / 1 cuil. d'huile / 100 g de chapelure / 120 g de beurre de moutarde (p. 8) / Sel, poivre.

Hacher grossièrement la chair de saumon, lui ajouter 50 g de beurre, la mie de pain trempée au lait et égouttée, l'estragon haché. Hacher encore le tout jusqu'à obtenir une composition fine et homogène. Assaisonner.

Diviser en quatre et façonner de gros palets sur une table farinée. Passer les palets dans l'œuf battu mélangé avec l'huile, puis dans la chapelure.

Faire cuire les palets doucement, au beurre, 5 minutes sur chaque face.

Dresser les hamburgers de saumon. Servir le beurre moutarde en saucière.



Gras-double à la moutarde au vin blanc

Prép. : 20 min - Cuiss. : 50 min
4 pers.

200 g d'oignons / 80 g de beurre / 800 g de gras-double / 1,5 dl de purée de tomates / 5 dl de vin rosé / 2 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / Sel, poivre.

Faire suer les oignons finement émincés dans une sauteuse, avec le beurre. Ajouter le gras-double détaillé en rectangles (2 x 4 cm) et la purée de tomates. Mouiller avec le vin rosé. Saler, poivrer. Cuire à couvert, à feu doux, 50 minutes.

Ajouter la moutarde. Mélanger. Servir.

Foie de veau à la moutarde à l'ail

Prép. : 10 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

4 tranches de foie de veau / 3 cuil. de farine / 100 g de beurre / 1 dl de vinaigre / 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ail / Ciboulette / Sel, poivre.

Saler, poivrer légèrement les tranches de foie, les saupoudrer de farine.

Faire chauffer le beurre dans une sauteuse. Y faire cuire les tranches de foie 5 minutes environ sur chaque face.

Réserver les tranches de foie sur le plat de service. Réserver au chaud.

Déglacer la sauteuse avec le vinaigre et 2 cuillerées d'eau, ajouter la moutarde en remuant bien. Rectifier l'assaisonnement. Verser la sauce sur les tranches de foie.

Parsemer de ciboulette hachée. Servir.

Rognons de veau à la moutarde au cassis

Prép. : 20 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

2 rognons de veau / 50 g de beurre / 1 oignon / 1 carotte / 2 gousses d'ail / 2 dl de vin rouge / 5 cl de porto / 1 cuil. à soupe de moutarde au cassis / Sel, poivre.

Parer grossièrement les rognons. Les assaisonner. Les mettre en cocotte, les faire dorer dans une cocotte avec le beurre. Ajouter l'oignon et la carotte finement émincés ainsi que l'ail écrasé. Couvrir et laisser cuire 10 minutes environ.

Ajouter le vin rouge et laisser mijoter encore 20 minutes.

Retirer les rognons, les réserver au chaud.

Faire réduire un peu le fond de cuisson, ajouter le porto. Lier avec la moutarde (ne plus faire bouillir).

Découper les rognons en tranches minces, les napper avec la sauce. Servir chaud.

Rognons de veau aux raisins et à la moutarde

Prép. : 45 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

500 g de raisins de muscat / 4 rognons de veau / 100 g de beurre / 5 cl de madère / 2 dl de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / Sel, poivre.

Peler et épépiner les raisins.

Découper les rognons en tranches de 2 cm d'épaisseur. Les plonger 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Faire sauter vivement au beurre les tranches de rognon. Les retirer et les réserver au chaud.

Dégraisser, verser le madère, faire bouillir. Ajouter la crème fraîche, assaisonner, incorporer les raisins et laisser mijoter quelques instants. Hors du feu, incorporer la moutarde en remuant délicatement.

Andouillettes grillées à la moutarde forte

Prép. : 15 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

4 andouillettes / 1 cl d'huile / 2 jaunes d'œufs / 1 cuil. à soupe de moutarde forte / 150 g de beurre / Sel, poivre.

Enduire les andouillettes d'huile, les faire griller en les retournant régulièrement.

Dans une casserole, fouetter ensemble 2 cuillerées à soupe d'eau, les jaunes d'œufs, la moutarde, du sel et du poivre. Chauffer en remuant jusqu'à obtenir la consistance d'une sauce un peu prise. Ne pas faire bouillir. Ajouter le beurre par petits morceaux en continuant de fouetter.

Dresser les andouillettes sur un plat chaud. Servir la sauce en saucière.

Foie de porc au beaujolais et à la moutarde à l'ancienne

Prép. : 15 min - Cuiss. : 25 min
4 pers.

4 oignons / 100 g de beurre / 4 tranches de foie de porc / 100 g de farine / 2,5 dl de Beaujolais rouge / 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne / Sel, poivre.

Faire revenir les oignons émincés dans une cocotte avec 50 g de beurre. Quand ils commencent à se colorer, couvrir le récipient et terminer la cuisson à feu doux.

Saler, poivrer et fariner les tranches de foie. Les cuire à la poêle dans du beurre chaud 5 minutes sur chaque face. Les dresser sur un plat de service. Réserver au chaud.

Déglacer avec le vin, porter à ébullition et laisser réduire de moitié. Ajouter les oignons, la moutarde et rectifier l'assaisonnement. Chauffer le tout.

Napper les tranches de foie avec la sauce. Servir.



Pieds de porc panés à la moutarde aux fines herbes

Prép. : 15 min - Cuiss. : 7 à 8 min
4 pers.

50 g d'oseille / 4 cuil. à soupe de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde aux fines herbes / 4 demi-pieds de porc panés (achetés chez votre charcutier) / Sel, poivre.

Laver et concasser l'oseille. Réunir dans une casserole l'oseille, la crème fraîche, la moutarde aux 3 herbes, le sel et le poivre. Porter à ébullition 2 minutes.

Faire griller les pieds de porc au four à 250 °C (th. 8-9), pendant 8 minutes, en les retournant.

Dresser les pieds grillés sur un plat, la sauce en saucière.

Servir très chaud.

Cuisses de lapin à la moutarde à l'échalote

Prép. : 20 min - Cuiss. : 45 min
4 pers.

2 bulbes de fenouil / 4 cuisses de lapin / 3 gousses d'ail / 4 cuil. à soupe de moutarde à l'échalote / 100 g de beurre / Huile / 1 dl de vin blanc / Sel, poivre.

Laver et émincer les fenouils. Les plonger 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Piquer les cuisses de lapin à l'ail, les assaisonner, les enduire de moutarde.

Dans un plat beurré, disposer les fenouils. Saler, poivrer, répartir le reste du beurre en petits morceaux. Poser les cuisses de lapin, arroser d'huile. Verser le vin blanc. Cuire à four moyen, à 180 °C (th. 6), 45 minutes en retournant les cuisses de lapin à mi-cuisson (couvrir si nécessaire en fin de cuisson). Servir dans le plat.

Lapereau sauté à la moutarde en grains à l'ancienne

Prép. : 20 min - Cuiss. : 50 min
4 pers.

1 lapin d'1,200 kg / 100 g de beurre / 30 g d'échalotes / 200 g de champignons / 4 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde en grains / Sel, poivre.

Détailler le lapereau en morceaux, les faire colorer dans une cocotte avec le beurre. Assaisonner. Cuire à couvert 40 minutes en arrosant fréquemment.

Retirer et disposer les morceaux de lapin dans un plat. Réserver au chaud.

Dans la cocotte, faire suer les échalotes hachées. Ajouter les champignons émincés, les faire revenir puis ajouter la crème fraîche. Laisser bouillir quelques minutes. Incorporer la moutarde à l'ancienne (ne plus faire bouillir). Rectifier l'assaisonnement.

Napper les morceaux de lapereau avec la sauce.

Râble de lapin à la moutarde

Prép. : 20 min - Marinade : 24 h
Cuiss. : 1 h - 4 pers.

100 g d'oignons / 50 g de carottes / 5 dl de bon vin blanc / 1 bouquet garni / Huile / 1,200 kg de râble de lapin / 100 g de beurre / 1,5 dl de crème fraîche / 2 cuil. de moutarde forte / Sel, poivre.

Préparer la marinade : émincer les oignons, les carottes, ajouter le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et 1 cuillerée d'huile. Placer le râble de lapin dans la marinade puis 24 heures en le retournant deux ou trois fois.

Retirer le râble, l'égoutter.

Disposer les légumes de la marinade au fond d'un plat. Poser le râble, quelques noisettes de beurre et faire rôtir au four à 200 °C (th. 6-7) 40 minutes environ.

Verser 1,5 dl de marinade dans le plat et poursuivre la cuisson 10 minutes en arrosant fréquemment.

Retirer, découper et dresser le râble de lapin sur le plat de service. Réserver au chaud.

Passer la sauce, ajouter la crème et la moutarde. Faire réduire. Rectifier l'assaisonnement.

Napper les morceaux. Servir aussitôt.



Magrets de canard à la moutarde au cassis

Prép. : 10 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

100 g de beurre / 2 magrets de canard / 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin / 1 dl de vin rouge / 1 cuil. à soupe de moutarde au cassis / 50 g de grains de cassis au naturel / Sel, poivre.

Faire fondre 50 g de beurre dans une cocotte. Y faire saisir vivement les magrets. Saler, poivrer. Faire cuire 5 minutes de chaque côté. Retirer, réserver au chaud.

Dégraisser la cocotte. Déglacer avec le vinaigre, ajouter le vin. Porter à ébullition. Laisser réduire quelques instants puis ajouter, en fouettant, 50 g de beurre et la moutarde. Incorporer le cassis. Réserver au chaud.

Découper au dernier moment les magrets en fines escalopes. Les dresser sur assiettes chaudes, les napper avec la sauce. Servir aussitôt.

Escalopes de dinde à la moutarde au vin blanc

Prép. : 10 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

50 g de beurre / 4 escalopes de dinde / 5 cl de madère / 125 g de champignons / 2 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / Persil / Sel, poivre.

Faire chauffer le beurre dans une sauteuse. Y mettre les escalopes de dinde salées et poivrées. Laisser dorer 5 minutes sur chaque face.

Verser le madère, couvrir la sauteuse et laisser mijoter 5 minutes à feu doux. Réserver les escalopes au chaud.

Ajouter dans la sauteuse les champignons émincés. Les faire cuire en remuant. Verser la crème fraîche. Laisser réduire. Hors du feu, incorporer la moutarde.

Napper les escalopes avec la sauce. Saupoudrer de persil haché. Servir chaud.



Rôti de dindonneau en cocotte

Prép. : 20 min - Cuiss. : 1 h 15 min
4 pers.

1 crépine de porc / 1 kg de rôti de dindonneau / 50 g de beurre / 2 échalotes / 125 g de champignons / 2 tomates / 2 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde à l'échalote / Ciboulette hachée / Sel, poivre.

Faire tremper la crépine de porc 5 minutes à l'eau froide. L'égoutter, l'éponger.

Envelopper le rôti de dindonneau dans la crépine. Saler, poivrer. Enfermer le tout hermétiquement dans une feuille de papier aluminium. Mettre le rôti dans une cocotte, avec le couvercle. Cuire au four à 200 °C (th. 6-7) 1 heure 15 minutes environ.

Faire chauffer le beurre dans une casserole, mettre les échalotes et les champignons hachés, les tomates mondées, épépinées et coupées en dés. Cuire 5 minutes. Ajouter la crème fraîche, assaisonner et laisser cuire encore 15 minutes.

Incorporer la moutarde et la ciboulette hachée.

Servir très chaud, avec le rôti de dindonneau débarrassé du papier d'aluminium.

Fricassée de volaille à la moutarde à l'estragon

Prép. : 20 min - Cuiss. : 40 min
4 pers.

1 poulet d'1,200 kg / 30 g de farine / 80 g de beurre / 100 g de petits oignons blancs / 2 dl de bouillon de volaille / 1 bouquet garni / 1 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde à l'estragon / Estragon haché / Sel, poivre.

Habiller le poulet, le découper. Assaisonner et fariner les morceaux. Les faire colorer légèrement dans une cocotte avec le beurre chaud. Ajouter les petits oignons. Mouiller avec le bouillon de volaille. Adjoindre le bouquet garni. Porter à ébullition. Laisser cuire 35 minutes.

Retirer les morceaux de poulet et les petits oignons dans le plat de service. Réserver au chaud.

Faire réduire la sauce. Ajouter la crème, la moutarde. Porter à ébullition. Rectifier l'assaisonnement. Napper les morceaux de poulet. Parsemer d'estragon haché.

Poulet en papillote à la moutarde aux fines herbes

Prép. : 30 min - Cuiss. : 40 min
4 pers.

1 poulet d'1,200 kg / 2 cuil. à soupe de moutarde aux fines herbes / 50 g de beurre / 1/2 citron / Thym / Laurier / 4 tranches de bacon / Poivre.

Couper le poulet en quatre.

Écraser le foie du poulet avec la moutarde, le beurre et le jus du demi-citron. Badigeonner les morceaux de poulet avec ce mélange, saupoudrer de thym. Disposer une tranche de bacon sur chaque morceau. Poivrer.

Les envelopper de papier d'aluminium. Faire cuire environ 40 minutes dans un four préchauffé à 190 °C (th. 6-7). Servir.



Cailles rôties à la moutarde au miel

Prép. : 5 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

4 cailles / 2 cuil. à soupe de moutarde au miel / 20 g de beurre / 1 citron / Sel, poivre.

Badigeonner les cailles avec la moutarde et les déposer dans un plat à four beurré. Saler, poivrer.

Cuire les cailles à 200 °C (th. 6-7) pendant 18 minutes en les faisant dorer au beurre sur toutes les faces et en les arrosant de temps en temps avec le jus de citron.

Servir les cailles dans le plat de cuisson.

Râbles de lièvre à la moutarde forte

Prép. : 30 min - Marinade : 12 h
Cuiss. : 30 min - 4 pers.

2 râbles de lièvre / 1 carotte / 1 oignon / 2 gousses d'ail / 1 bouquet garni / 1 clou de girofle / 10 grains de poivre / 5 dl de bordeaux rouge / 1 dl d'huile / 80 g de beurre / 2 cuil. à soupe de moutarde forte / Sel, poivre.

Dénerver les râbles de lièvre, les mettre dans un récipient avec la carotte et l'oignon émincés, l'ail écrasé, le bouquet garni, le girofle, le poivre en grains et le sel. Recouvrir le tout avec le vin rouge et l'huile. Laisser mariner 12 heures.

Égoutter les râbles et les légumes de la marinade.

Faire bouillir le vin de la marinade pour le réduire de moitié.

Mélanger le beurre et la moutarde et en enrober les râbles. Disposer les légumes de la marinade au fond d'un plat. Placer les râbles dessus et les faire rôtir au four, à 200 °C (th. 6-7). Quand ils commencent à se colorer, les arroser souvent, avec la marinade réduite, jusqu'à cuisson complète.

Retirer les râbles découpés sur le plat de service. Accompagner de la sauce passée, en saucière.

Cuissot de marcassin à la moutarde au cognac

Prép. : 15 min - Cuiss. : 1 h
4 pers.

1 cuissot de marcassin d'1,200 kg / 100 g de beurre / 2 cuil. à soupe de moutarde au cognac / 6 baies de genièvre / 2 cl d'eau-de-vie de genièvre / 2 dl de crème fraîche / Sel, poivre.

Parer et assaisonner le cuissot de sel et de poivre.

Mélanger le beurre ramolli avec la moutarde et les baies de genièvre écrasées. En badigeonner le cuissot. Le cuire à four chaud, à 220 °C (th. 7-8), 40 à 50 minutes en l'arrosant souvent.

Retirer le cuissot. Le réserver au chaud.

Déglacer le plat de cuisson avec l'eau-de-vie de genièvre. Flamber. Ajouter la crème fraîche, laisser bouillir. Passer la sauce.

Dresser le cuissot sur le plat de service, la sauce en saucière.



Côtelettes de chevreuil à la moutarde à l'ancienne

Prép. : 30 min - Marinade : 6 h
Cuiss. : 15 min - 4 pers.

8 côtelettes de chevreuil / 4 pommes reinettes / 100 g de beurre / 4 cuil. de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne / Sel, poivre.
Marinade : *1 carotte coupée en tout petits dés / 1 oignon coupé en tout petits dés / 3 dl de vin blanc / 5 cl de fine Bourgogne / Sel, poivre en grains.*

Disposer les côtelettes dans un plat creux et les recouvrir avec tous les éléments de la marinade. Laisser mariner 6 heures.

Laver, évider et faire cuire les pommes au four à 220 °C (th. 7-8) avec une noisette de beurre et 2 cuillerées d'eau.

Égoutter et éponger les côtelettes.

Chauffer le beurre dans une sauteuse et cuire les côtelettes (l'intérieur doit rester rosé). Les retirer sur un plat. Les réserver au chaud.

Verser la marinade et les légumes dans la sauteuse. Réduire le liquide de moitié. Ajouter la crème fraîche. Laisser cuire encore 2 minutes. Passer la sauce. Ajouter la moutarde.

Dresser les côtelettes sur le plat de service. Disposer les pommes autour. Servir avec la sauce en saucière.





Épaule de chevreuil à la moutarde au cassis

Prép. : 20 min - Repos : 12 h
Cuiss. : 40 min - 4 pers.

1 épaule de chevreuil d'1,500 kg / 100 g de lard gras / 5 cl d'huile d'olive / Thym, laurier / 2 carottes / 2 oignons / 70 g de beurre / 3 dl de vin blanc / 2 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde au cassis / Sel, poivre en grains.

Piquer l'épaule de petits morceaux de lard, la badigeonner d'huile et l'envelopper dans une feuille de papier d'aluminium avec le thym et le laurier écrasés, les carottes et les oignons émincés, le poivre écrasé, le sel. Réserver 12 heures au frais.

Essuyer l'épaule.

Mettre les légumes au fond d'un plat. Poser l'épaule. Parsemer de beurre. Verser le vin. Cuire 40 minutes au four, à 210 °C (th. 7), en arrosant.

Retirer l'épaule.

Verser la crème fraîche dans le plat en remuant. Faire bouillir 2 minutes. Ajouter la moutarde. Passer la sauce.

Dresser l'épaule sur le plat de service, la sauce en saucière.

Servir chaud.

Steaks tartare à la moutarde forte

Prép. : 15 min
4 pers.

600 g de filet de bœuf / 2 jaunes d'œufs / 2 cuil. à soupe de moutarde forte / 100 g d'oignons / 3 cuil. à soupe de persil haché / 1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire / Sel, poivre.

Hacher la viande de bœuf au couteau puis la mélanger avec les jaunes d'œufs, la moutarde, l'oignon haché finement, le persil et la sauce. Saler et poivrer.

Partager en 4 portions.

Servir très frais et sans attendre.

Entrecôtes sauce moutarde au poivre vert

Prép. : 15 min - Cuiss. : 10 min
4 pers.

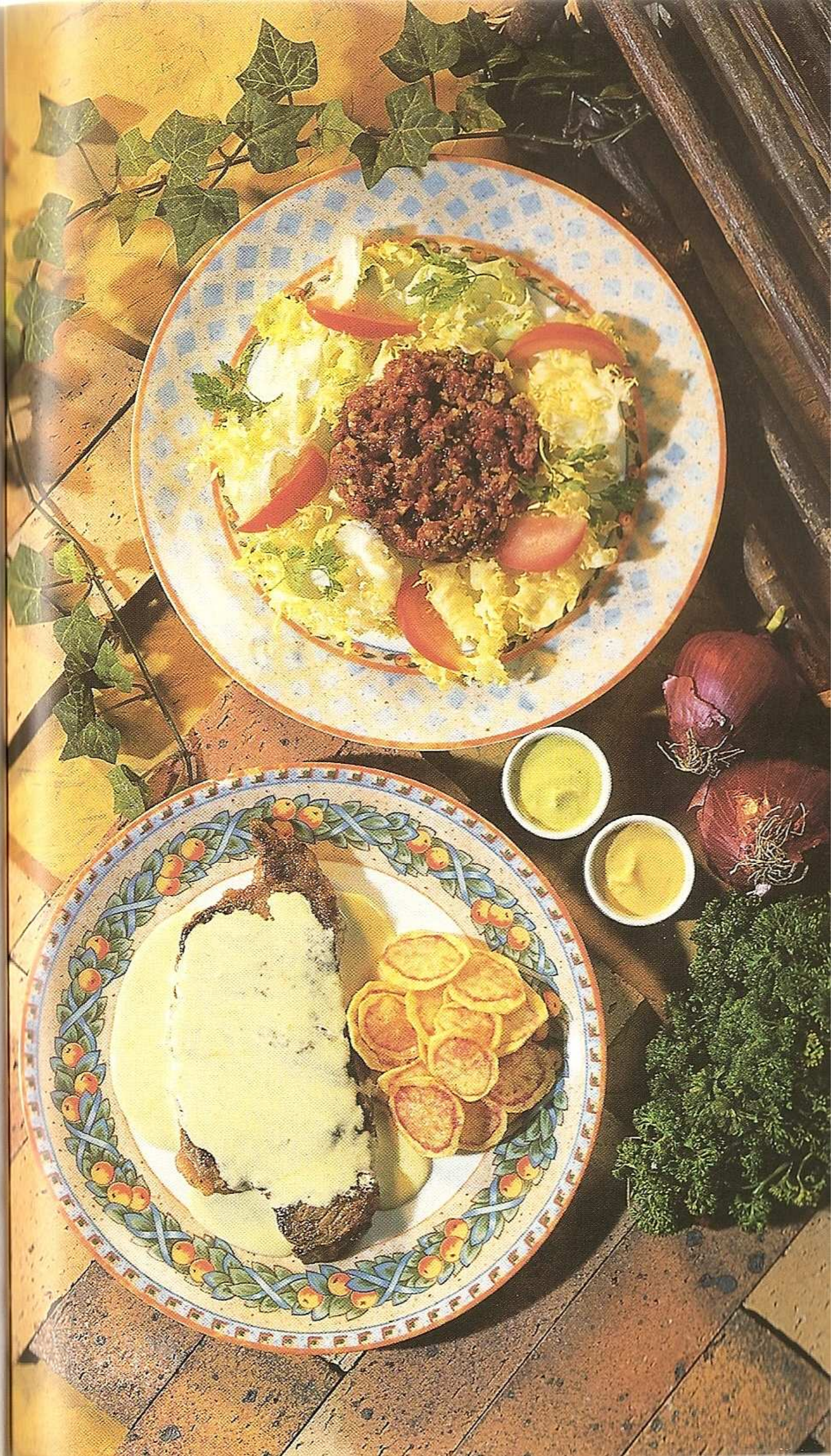
3 cl d'huile / 4 entrecôtes de 150 à 180 g / 2 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde au poivre vert / Sel.

Mettre l'huilee à chauffer dans une poêle.

Saisir les entrecôtes sur les deux faces. Saler. Au terme de la cuisson désirée, les réserver au chaud.

Dégraisser la poêle partiellement, ajouter la crème fraîche et la moutarde. Laisser réduire, rectifier l'assaisonnement. Napper les entrecôtes.

Servir très chaud.



Côte de bœuf en croûte de sel, à la moutarde au cognac

Prép. : 15 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

2 cuil. à soupe de moutarde au cognac / 5 cl d'huile / 1 côte de bœuf d'1,500 kg / 150 g de gros sel / 200 g de farine / Poivre de Cayenne / Sel.

Mélanger la moutarde avec l'huile et une pincée de cayenne. Badigeonner la côte de bœuf.

Malaxer le gros sel avec la farine et un peu d'eau pour obtenir une pâte épaisse. Étaler la pâte et envelopper la côte de bœuf.

Mettre la côte de bœuf à cuire à four chaud, à 220 °C (th. 7-8), 20 minutes. La retourner à mi-cuisson.

Briser la croûte. Découper la viande.

Servir sans attendre.

Bœuf miroton à la moutarde forte

Prép. : 20 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

2 gros oignons / 50 g de beurre / 2 dl de bouillon / 2 dl de vin blanc / 600 g de bœuf cuit (restes de pot-au-feu) / 1 cuil. à soupe de moutarde forte / 1 cuil. de vinaigre de vin / Persil / Sel, poivre.

Émincer les oignons, les faire colorer au beurre. Mouiller avec le bouillon et le vin blanc. Saler, poivrer. Faire bouillir jusqu'à ce que l'oignon soit bien cuit et la réduction presque complète.

Découper le bœuf en tranches. Les mettre dans un plat creux, les recouvrir avec les oignons.

Ajouter la moutarde délayée avec le vinaigre. Chauffer au four, à 220 °C (th. 7-8) 10 minutes environ.

Parsemer de persil haché et servir.

Rôti de bœuf à la moutarde au poivre vert

Prép. : 15 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

2 cuil. d'huile / 1 rôti de bœuf de 800 g / 50 g de beurre / 3 cuil. à soupe de moutarde au poivre vert / 2 dl de vin rouge / Sel.

Chauffer l'huile dans une poêle. Saisir le rôti sur toutes ses faces.

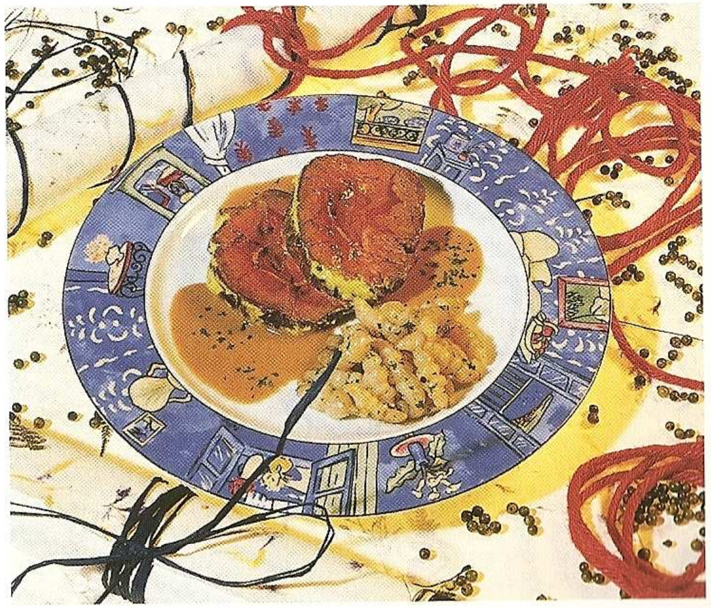
Mélanger le beurre avec la moutarde et le sel. En tartiner le rôti.

Poser la viande sur la grille d'un plat à rôtir. Verser la moitié du vin rouge dans le plat. Cuire à four chaud, à 220 °C (th. 7-8), 30 minutes en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.

Retirer le rôti sur le plat de service. Réserver au chaud.

Verser le reste du vin et 2 cuillerées d'eau dans le plat. Porter à ébullition en remuant. Vérifier l'assaisonnement.

Servir le rôti, présenter le jus en saucière.



Filet mignon de veau à la moutarde à l'échalote

Prép. : 15 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

600 g de filet de veau / 50 g de farine / 80 g de beurre / 2 échalotes / 1 dl de vin blanc / 1,5 dl de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde à l'échalote / Sel, poivre.

Détailler le filet de veau en aiguillettes. Saler, poivrer et fariner les aiguillettes.

Faire chauffer le beurre dans une sauteuse et y faire cuire les aiguillettes. Les retirer dans un plat, les réserver au chaud.

Ajouter les échalotes hachées dans la sauteuse. Les faire suer sans coloration. Déglacer avec le vin blanc, laisser réduire. Ajouter la crème fraîche et la moutarde. Faire réduire un peu, rectifier l'assaisonnement.

Napper les aiguillettes avec la sauce.

Escalopes de veau à la crème et à l'estragon

Prép. : 10 min - Cuiss. : 25 min
4 pers.

50 g de beurre / 4 escalopes de veau / 2 échalotes / 1 dl de vin blanc / 2 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde à l'estragon / Estragon haché / Sel, poivre.

Faire chauffer le beurre dans une sauteuse. Cuire les escalopes salées et poivrées 5 minutes sur chaque face. Les retirer sur le plat de service, les réserver au chaud.

Ajouter au beurre de cuisson les échalotes hachées finement. Les faire suer. Verser le vin blanc. Ajouter la crème fraîche. Laisser réduire.

Hors du feu, incorporer la moutarde à l'estragon.

Napper les escalopes avec la sauce. Parsemer d'estragon haché. Servir chaud.



Tendrons de veau au cidre et à la moutarde

Prép. : 25 min - Cuiss. : 1 h
4 pers.

1,200 kg de tendrons de veau / 100 g de farine / 100 g de beurre / 3 échalotes / 1 blanc de poireau / 1 pomme / 1 bouteille de cidre / 1 bouquet garni / 1 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde au curry / Sel, poivre.

Assaisonner et fariner les tendrons.

Chauffer le beurre dans une sauteuse et faire dorer les tendrons sur les 2 faces. Ajouter les échalotes hachées, le blanc de poireau émincé, la pomme coupée en dés. Laisser étuver à couvert 5 minutes sur feu doux. Verser le cidre. Ajouter le bouquet garni. Laisser cuire doucement 1 heure.

Retirer les tendrons de veau dans un plat creux. Réserver au chaud.

Incorporer la crème fraîche et la moutarde dans le fond de cuisson. Laisser réduire. Vérifier l'assaisonnement. Passer la sauce sur les tendrons.

Servir.



Côtes de veau à la moutarde à l'estragon

XX OO

Prép. : 30 min - Cuiss. : 40 min
4 pers.

100 g de beurre / 500 g de blancs de poireaux / 3 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde à l'estragon / 2 jaunes d'œufs / 4 côtes de veau / 100 g de farine / Sel, poivre.

Faire fondre 50 g de beurre dans une casserole, ajouter les blancs de poireaux émincés finement. Saler, poivrer et cuire à feu doux et à couvert 20 minutes sans coloration.

Ajouter la crème fraîche. Porter à ébullition et réduire de moitié.

Mixer la crème de poireaux avec la moutarde, les jaunes d'œufs, jusqu'à obtention d'une purée fine et homogène. Réserver au chaud au bain-marie.

Faire chauffer le reste du beurre dans une sauteuse et cuire les côtes de veau assaisonnées et farinées 5 minutes sur chaque face.

Dresser les côtes de veau, disposer une cuillerée de crème de poireaux sur chacune. Servir.

Présenter le reste de la crème de poireaux en saucière.

Cul de veau à la moutarde au miel

XX OO

Prép. : 20 min - Cuiss. : 1 h
4 pers.

200 g de petits oignons blancs / 800 g de quasi de veau / 3 cuil. à soupe de moutarde au miel / 1 crépine de porc / 50 g de beurre / 1 dl de madère / 2 dl de crème fraîche / Sel, poivre.

Assaisonner le rôti. Le tartiner de moutarde, l'envelopper dans la crépine de porc. Mettre le rôti dans un plat, avec les petits oignons épluchés. Parsemer de noisettes de beurre. Le cuire 1 heure en l'arrosant de temps en temps. Le retourner à mi-cuisson.

Retirer la viande. Dégraisser le plat. Verser le madère en remuant. Ajouter la crème fraîche. Faire bouillir 2 minutes.

Dresser le rôti avec les petits oignons sur le plat. Servir la sauce en saucière.



Saucisses de Morteau à la moutarde

Prép. : 10 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

150 g de beurre / 2 saucisses de Morteau de 250 g / 4 dl de vin blanc (Côtes du Jura) / 3 jaunes d'œufs / 2 cuil. à soupe de moutarde forte / Sel, poivre.

Chauffer 50 g de beurre dans une sauteuse. Colorer légèrement les saucisses piquées. Ajouter le vin blanc. Laisser cuire à couvert, doucement, sans bouillir, pendant 20 minutes.

Retirer les saucisses, les réserver au chaud.

Réduire le vin blanc de moitié. Ajouter, en fouettant, les jaunes d'œufs, la moutarde et le reste du beurre. Chauffer doucement sans faire bouillir.

Napper le fond du plat de service avec la sauce. Disposer les saucisses coupées en tranches.

Servir chaud.

Saupiquet à la moutarde

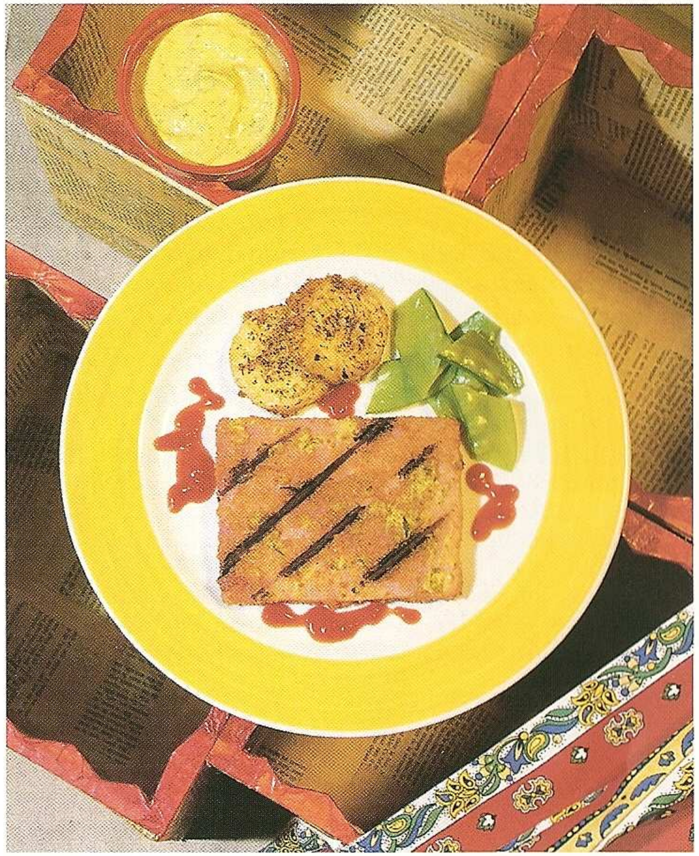
Prép. : 15 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

100 g de beurre / 80 g d'oignons / 1 dl de vinaigre / 2 dl de vin blanc / 2 jaunes d'œufs / 2 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / 4 tranches de jambon cru de 100 g / Sel, poivre.

Étuver doucement dans 50 g de beurre les oignons hachés finement. Ajouter le vinaigre, le vin, le sel et le poivre. Laisser réduire des trois quarts. Laisser refroidir.

Ajouter les jaunes d'œufs en fouettant et en chauffant doucement. Incorporer le beurre fondu toujours en fouettant, puis la moutarde. Rectifier l'assaisonnement.

Réchauffer les tranches de jambon dans un plat, couvert, avec 2 cuillerées de vin blanc, puis verser la sauce par-dessus. Servir chaud.



Steaks de jambon grillés à la moutarde aux herbes de Provence

Prép. : 15 min - Cuiss. : 5 min
4 pers.

4 tranches de jambon blanc épaisses de 150 g / 50 g de beurre / 4 cuil. à soupe de moutarde aux herbes de Provence / 150 g de chapelure.

Passer les tranches de jambon dans le beurre fondu. Les enduire de moutarde. Les passer dans la chapelure en tapotant pour qu'elle adhère bien.

Faire chauffer le gril. Poser les steaks de jambon. Les griller 2 à 3 minutes de chaque côté en les quadrillant.

Dresser sur un plat de service.

Accompagner d'une sauce tomate.

Paupiettes de porc à la moutarde au miel

Trempage : 30 min - Prép. : 30 min - Cuiss. : 15 min

8 pruneaux / 8 tranches de filet de porc / 50 g de beurre / 2 échalotes hachées / 1 cuil. de farine / 2 dl de bouillon de volaille / 2 cuil. de crème fraîche / 1 cuil. de moutarde au miel / Sel, poivre.

Faire tremper les pruneaux dans l'eau chaude 30 minutes. Les égoutter, les dénoyauter.

Aplatir les tranches de filet. Poser 1 pruneau sur chacune, rouler et ficeler. Faire dorer les paupiettes dans le beurre. Ajouter l'échalote. Saupoudrer de farine. Mouiller avec le bouillon. Saler, poivrer. Laisser cuire 15 minutes.

Réserver les paupiettes sur un plat. Enlever la ficelle.

Ajouter à la sauce la crème fraîche et la moutarde. Porter à ébullition. Rectifier l'assaisonnement. Napper les paupiettes.

Échine de porc à la moutarde forte

Prép. : 20 min
Cuiss. : 1 h 15 min - 4 pers.

1 kg d'échine de porc / 12 gousses d'ail / 7,5 dl de lait / 50 g de beurre / 1 cuil. à soupe de moutarde forte / 1 cuil. à soupe de crème fraîche / Sel, poivre.

Désosser l'échine et la ficeler ou le faire faire par son boucher.

Dans une cocotte, réunir l'ail non épluché, l'échine de porc, le lait. Saler, poivrer. Porter à ébullition et cuire 1 heure en retournant la viande deux ou trois fois.

Retirer l'échine, l'égoutter, la mettre dans un plat avec le beurre, la colorer à four chaud, à 220 °C (th. 7-8), 10 minutes.

Égoutter les gousses d'ail, les mixer avec 1,5 dl de jus de cuisson. Passer. Ajouter la moutarde et la crème fraîche. Faire réduire un peu. Vérifier l'assaisonnement.

Servir le rôti et la sauce en même temps.

Mignon de porc en papillote à la moutarde

Prép. : 15 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

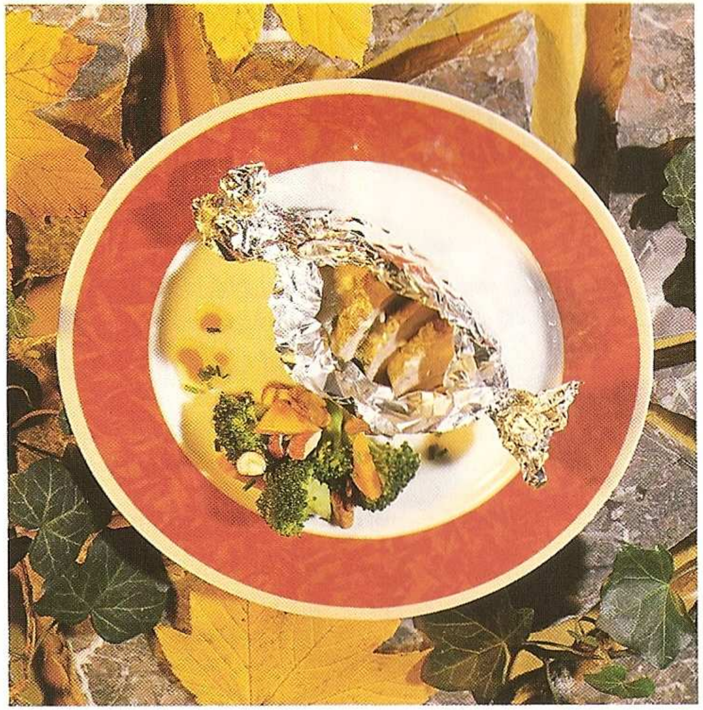
600 g de filet mignon de porc / 50 g de beurre / 100 g de fromage de Roquefort / 2 cuil. à soupe de crème fraîche / 1 cuil. de moutarde aux fines herbes / Sel, poivre.

Faire dorer le filet mignon dans le beurre chaud sur toutes les faces et le réserver.

Dans un bol, écraser le roquefort, ajouter la crème fraîche, la moutarde, le sel et le poivre. Bien remuer pour obtenir une crème homogène.

Éponger le filet mignon et le tartiner de crème au roquefort. L'envelopper dans une feuille de papier d'aluminium en formant une papillote. Le cuire à four chaud, à 210 °C (th. 7), 30 minutes environ.

Servir le filet mignon découpé en tranches fines et nappé avec la sauce contenue dans la papillote.



Côtes de porc charcutière

Prép. : 15 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

2 cl d'huile / 4 côtes de porc / 100 g d'oignons / 1 dl de vin blanc / 2 dl de fond de veau / 2 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / 50 g de cornichons / Sel, poivre.

Chauffer l'huile dans une sauteuse. Faire dorer les côtes de porc sur chaque face. Saler, poivrer. Laisser cuire doucement à couvert durant 15 minutes.

Réserver les côtes au chaud sur le plat de service.

Dans la sauteuse, ajouter les oignons hachés, les faire suer. Verser le vin blanc et le fond de veau. Laisser réduire puis adjoindre la moutarde et les cornichons détaillés en bâtonnets.

Verser la sauce sur les côtes de porc. Servir chaud.

Côtes de porc sautées à la moutarde au curry

Prép. : 10 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

2 cl d'huile / 4 côtes de porc / 2,5 dl de vin blanc sec / 1 dl de crème fraîche / 2 cuil. à soupe de moutarde au curry / 80 g de beurre / 1 cuil. de persil et de ciboulette hachés / Sel, poivre.

Faire dorer les côtes de porc à l'huile dans une sauteuse. Saler, poivrer et laisser cuire doucement 15 minutes environ.

Réserver les côtes de porc au chaud sur le plat de service.

Dégraisser la sauteuse. Verser le vin blanc et la crème fraîche, laisser réduire un peu. Ajouter la moutarde et le beurre en fouettant. Rectifier l'assaisonnement.

Verser la sauce sur les côtes de porc. Saupoudrer de fines herbes. Servir chaud.



Filet de porc en croûte à la moutarde à l'ancienne

Prép. : 20 min - Cuiss. : 1 h 30 min
4 pers.

1 kg de filet de porc / 1 l de bouillon de volaille / 500 g de pâte brisée / 5 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne / 1 cuil. à café de feuilles de thym / 1 œuf / 50 g de beurre / Sel, poivre.

Faire cuire le filet de porc dans le bouillon de volaille 1 heure environ. Le retirer et le laisser refroidir.

Abaisser la pâte brisée à 5 mm en forme de rectangle. Déposer le filet de porc. Le badigeonner avec 4 cuillerées de moutarde mélangée au thym. Humecter les bords de la pâte et envelopper le filet de porc avec la pâte brisée. Le déposer sur une plaque beurrée, la soudure de la pâte en dessous. Faire une cheminée. Dorer à l'œuf battu. Décorer et cuire à four chaud, à 210 °C (th. 7), 20 minutes.

Préparer une sauce en fouettant 1 cuillerée de moutarde avec 2 cuillerées de bouillon de cuisson du porc et 50 g de beurre.

Servir chaud.

Accompagner d'une compote de pommes reinettes.

Côtes d'agneau grillées à la moutarde aux herbes de Provence

Prép. : 30 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

8 côtes d'agneau parées / 3 cuil. à soupe de moutarde aux herbes de Provence / 2 œufs / 150 g de chapelure / 1/2 botte de cresson / 5 cl d'huile / 4 tomates / 4 tranches de bacon / Sel, poivre.

Assaisonner les côtes d'agneau, les badigeonner de moutarde. Les passer dans l'œuf battu, les rouler dans la chapelure. Laver et trier le cresson.

Assaisonner et huiler les tomates, les faire cuire sur le gril chaud. Griller les tranches de bacon. Réserver les tomates et le bacon au chaud.

Faire cuire les côtes d'agneau sur le gril 5 minutes environ sur chaque face.

Dresser les côtes au centre d'un plat large, les garnir avec les tomates, le bacon et le cresson.

Mixed-gril à la moutarde au poivre vert

Prép. : 20 min - Marinade : 1 h
Cuiss. : 15 min - 4 pers.

250 g de romsteck / 250 g d'épaule d'agneau / 4 rognons d'agneau / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 2 cuil. à soupe de moutarde au poivre vert / 2 cuil. à soupe de vin blanc / Thym, laurier / 8 têtes de champignons / Sel.

Détailler la viande en cubes de 3 cm de côté et couper les rognons en quatre. Les mettre dans un plat creux avec huile, moutarde, vin blanc, thym et laurier émiettés. Saler. Laisser mariner 1 heure au frais.

Garnir les brochettes en alternant les viandes, les rognons et les champignons lavés.

Faire chauffer le gril du four. Cuire les brochettes 12 à 15 minutes en les arrosant régulièrement avec la marinade. Servir.

Épaule d'agneau farcie à la moutarde au poivre vert

Prép. : 30 min - Cuiss. : 1 h 10 min
4 pers.

50 g de riz / 4 figues sèches / 6 abricots secs / 50 g de cerneaux de noix / 12 grains de coriandre / 80 g de beurre / 2 cuil. à soupe de moutarde au poivre vert / 1 oignon / 1 épaule d'agneau désossée / Sel, poivre.

Cuire le riz 18 minutes à l'eau bouillante salée. L'égoutter.

Hacher les figues, les abricots et les cerneaux de noix. Écraser la coriandre.

Malaxer 50 g de beurre avec la moutarde.

Chauffer le beurre restant dans une cocotte. Faire suer l'oignon haché. Ajouter les fruits hachés, la coriandre, le riz. Saler, poivrer. Mélanger.

Assaisonner l'épaule. La farcir avec la farce au riz. La ficeler. L'enduire de beurre moutarde. La mettre dans un plat. Cuire au four à 200 °C (th. 6-7) pendant 1 heure en l'arrosant souvent.



Asperges tièdes, sauce mousseline à la moutarde au citron

Prép. : 30 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

1,200 kg d'asperges / 4 jaunes d'œufs / 1 cuil. à soupe de moutarde au citron / 200 g de beurre / Sel, poivre.

Gratter et laver les asperges. Les faire cuire à l'eau bouillante salée 20 minutes environ (elles doivent rester un peu croquantes).

Dans une casserole, fouetter ensemble 3 cuillerées à soupe d'eau, les jaunes d'œufs, la moutarde. Saler, poivrer. Chauffer sur feu doux en remuant jusqu'à consistance d'une sauce un peu épaisse (ne pas faire bouillir). Incorporer le beurre par petits morceaux en continuant de fouetter. Réserver.

Égoutter les asperges, les dresser sur un plat garni d'une serviette.

Servir la sauce en saucière.

Carottes à la moutarde aux fines herbes

Prép. : 15 min - Cuiss. : 30 min
4 pers.

1 kg de carottes / 100 g de beurre / 2 dl de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde aux fines herbes / Persil haché / Sel / Sucre.

Peler et émincer les carottes. Les mettre dans une casserole avec le beurre, une pincée de sucre, un peu de sel. Les recouvrir d'eau. Cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau.

Mélanger la crème fraîche avec la moutarde. Porter à ébullition en fouettant. Verser sur les carottes. Remuer délicatement.

Dresser. Saupoudrer de persil haché.

Servir.

Blanquette de champignons à la moutarde au citron

Prép. : 15 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

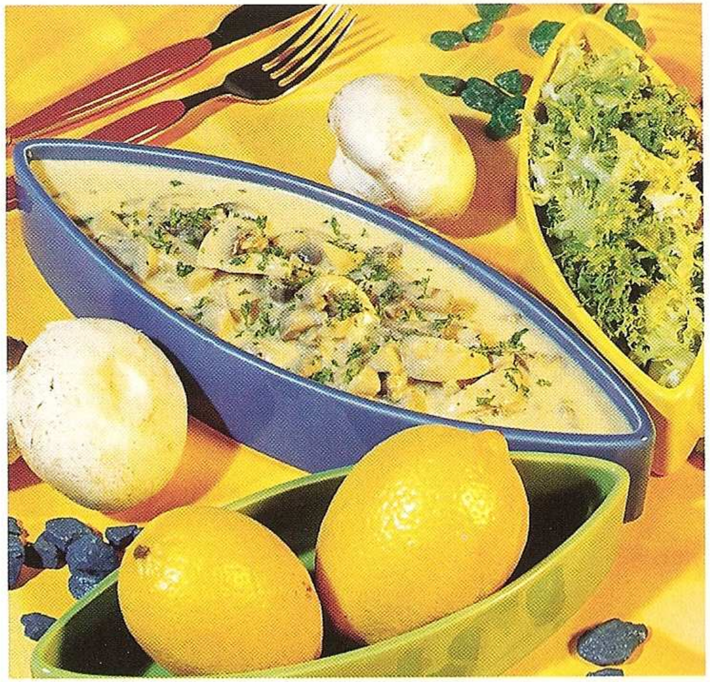
1 kg de champignons de Paris / 100 g de beurre / 2 échalotes / Le jus d'1 citron / 2 jaunes d'œufs / 2 dl de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde au citron / Persil / Sel, poivre.

Nettoyer et laver les champignons. Les couper en quatre.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les échalotes hachées. Faire suer sans coloration. Mettre les champignons et le jus de citron. Saler et poivrer. Laisser cuire doucement 20 minutes.

Mélanger les jaunes d'œufs, la crème fraîche et la moutarde. Verser sur les champignons. Laisser épaissir à feu doux en remuant (ne plus faire bouillir).

Dresser les champignons, saupoudrer de persil haché. Servir.



Bouquets de chou-fleur à la moutarde au curry

Prép. : 15 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

1 kg de chou-fleur / 5 cl d'huile d'olive / 1 oignon / 1 dl de vin blanc / 2 cuil. à soupe de moutarde au curry / Persil haché / Sel, poivre.

Éplucher et laver le chou-fleur. Le détailler en petits bouquets.

Chauffer l'huile dans une casserole. Faire suer sans coloration l'oignon haché. Ajouter les bouquets de chou-fleur. Verser le vin blanc et un peu d'eau. Saler, poivrer. Cuire 15 minutes à couvert.

Retirer les bouquets de chou-fleur, les disposer dans un plat.

Délayer la moutarde dans le jus de cuisson. Napper le chou-fleur. Parsemer de persil haché.

Servir tiède ou froid.

Chou rouge braisé à la moutarde au cassis

Prép. : 20 min - Cuiss. : 1 h 10 min
4 pers.

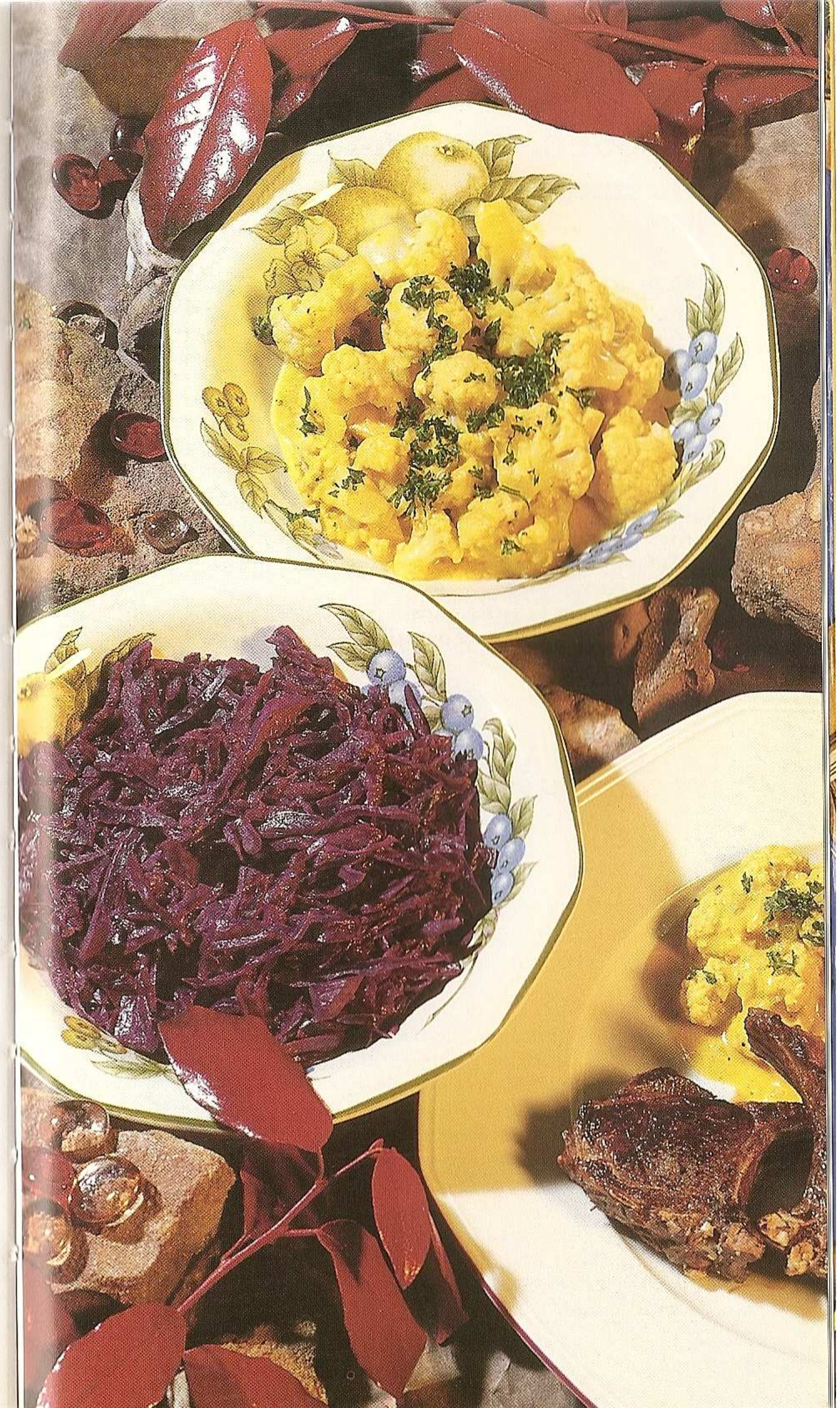
100 g de poitrine de porc salée / 1 kg de chou rouge / 50 g de saindoux / 2 cuil. à soupe de moutarde au cassis / 2 dl de vin rouge / Thym, laurier / Poivre.

Détailler la poitrine en lardons.

Émincer le chou rouge.

Faire fondre le saindoux dans une cocotte, faire revenir les petits lardons. Ajouter le chou rouge. Verser la moutarde délayée avec le vin rouge. Compléter avec un peu d'eau si nécessaire. Poivrer. Mettre 1 feuille de laurier, 1 branche de thym. Cuire à couvert 1 heure 10 minutes environ.

Dresser. Servir.



Ragoût de fèves fraîches à la moutarde

Prép. : 20 min - Cuiss. : 35 min
4 pers.

2 kg de fèves / 1 cuil. d'huile / 150 g de jambon cru / 2 gousses d'ail / 100 g d'oignons / 7 dl de bouillon / 50 g de beurre / 1 cuil. à soupe de moutarde forte / Sel, poivre.

Écosser les fèves. Retirer la pellicule qui les enveloppe.

Chauffer l'huile dans une cocotte, colorer légèrement le jambon coupé en gros dés, ajouter l'ail et les oignons hachés. Laisser cuire doucement 3 minutes.

Ajouter les fèves, mouiller avec le bouillon. Porter à ébullition. Laisser cuire à couvert, à feu doux, 35 minutes environ.

Au terme de la cuisson, hors du feu, incorporer délicatement le beurre en pommade mélangé avec la moutarde. Servir.

Lentilles à la moutarde

Prép. : 25 min - Cuiss. : 1 h
4 pers.

250 g de poitrine de porc salée / 250 g de lentilles / 1 oignon piqué d'1 clou de girofle / 4 gousses d'ail / 1 bouquet garni / 2 cuil. à soupe de moutarde forte / Sel, poivre.

Blanchir la poitrine de porc quelques minutes.

Mettre les lentilles dans un récipient avec 2 l d'eau froide, l'oignon, l'ail, le bouquet garni et la poitrine de porc. Porter à ébullition et laisser cuire doucement 1 heure environ (les lentilles sont cuites lorsqu'elles sont molles, mais sans s'écraser).

En fin de cuisson, retirer oignon, ail, bouquet garni et poitrine salée. Ajouter la moutarde dans les lentilles. Remuer. Vérifier l'assaisonnement.

Dresser dans un plat et disposer dessus la poitrine coupée en tranches.

Servir chaud.

Gratin de pommes de terre à la moutarde

Prép. : 20 min - Cuiss. : 40 min
4 pers.

1,200 kg de pommes de terre / 3 dl de crème fraîche / 3 cuil. à soupe de moutarde forte / 250 g de jambon cuit / 50 g de beurre / 50 g de comté râpé / Sel, poivre.

Laver et cuire les pommes de terre en robe de chambre à l'eau salée.

Mélanger la crème fraîche avec la moutarde. Assaisonner.

Couper le jambon blanc en dés.

Peler et couper les pommes de terre en rondelles de 3 mm d'épaisseur.

Disposer dans un plat beurré une couche de pommes de terre, ajouter du jambon. Napper avec la crème moutardée et continuer à alterner les couches jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer en arrosant avec la crème moutardée.

Parsemer de fromage râpé. Enfourner à four chaud, à 220 °C (th. 7-8) 20 minutes environ.

Servir dans le plat de cuisson.



Risotto à la moutarde safranée

Prép. : 20 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

80 g de beurre / 1 oignon / 50 g de moelle de bœuf / 250 g de riz / 6 dl de bouillon de bœuf / 1 cuil. à soupe de moutarde safranée / 100 g de courgettes / 50 g de parmesan râpé / Sel, poivre.

Chauffer le beurre dans une casserole. Faire suer l'oignon haché sans coloration. Incorporer la moelle de bœuf, la laisser fondre. Ajouter le riz. Remuer. Verser le bouillon chaud mélangé avec la moutarde, la courgette coupée en dés. Assaisonner. Cuire 20 minutes.

Incorporer le parmesan.

Servir aussitôt.

Riz sauvage à la moutarde forte

Prép. : 20 min - Cuiss. : 20 min
4 pers.

3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 oignon / 250 g de riz sauvage / 6 dl de bouillon de volaille / 1 pomme / 80 g de raisins secs / 50 g de beurre / 25 g de farine / 3 dl de lait / 1 cuil. à soupe de moutarde forte / 80 g de gruyère râpé / Sel, poivre.

Chauffer l'huile dans une casserole. Faire suer l'oignon haché sans coloration. Ajouter le riz. Remuer.

Verser le bouillon chaud. Assaisonner. Laisser cuire doucement 20 minutes, à couvert. À mi-cuisson, ajouter la pomme coupée en dés et les raisins secs.

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine. Mélanger. Verser le lait chaud en fouettant. Cuire 10 minutes en remuant. Ajouter la moutarde, le gruyère râpé, le sel et le poivre.

Servir le riz et la sauce mélangés.

Tagliatelles au jambon et à la moutarde au vin blanc

Prép. : 15 min - Cuiss. : 5 min
4 pers.

125 g de champignons / 150 g de jambon de Parme / 80 g de beurre / 2,5 dl de crème fraîche liquide / 2 jaunes d'œufs / 1 cuil. à soupe de moutarde au vin blanc / 2 cuil. d'huile / 350 g de tagliatelles vertes fraîches / Parmesan râpé / Sel, poivre.

Laver et émincer les champignons.

Couper le jambon en lanières.

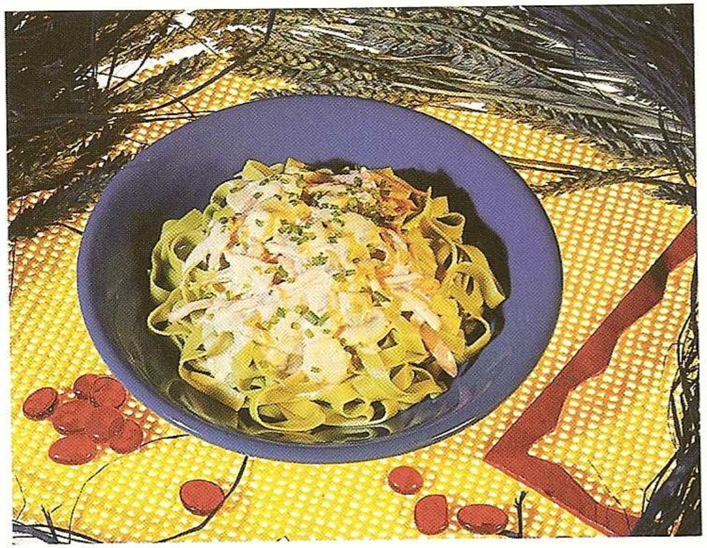
Chauffer le beurre dans une casserole, ajouter les champignons. Laisser cuire 3 minutes.

Ajouter le jambon. Verser la crème. Porter à ébullition 2 minutes puis, hors du feu, incorporer les jaunes d'œufs et la moutarde en fouettant. Vérifier l'assaisonnement.

Faire bouillir 4 l d'eau avec le sel et 2 cuillerées d'huile. Mettre les tagliatelles. Les laisser cuire 5 minutes. Elles doivent être « al dente ».

Égoutter les pâtes, les dresser dans le plat de service, les napper avec la sauce.

Servir avec du parmesan râpé à part.



Pommes à la crème de moutarde au cassis

Prép. : 15 min - Cuiss. : 40 min
4 pers.

4 grosses pommes reinettes / 30 g de beurre / 100 g de sucre en poudre / 1 dl de crème fraîche / 1 cuil. à soupe de moutarde au cassis / 2 cuil. à soupe de liqueur de cassis.

Peler et évider les pommes. Les détailler en tranches de 2 cm d'épaisseur. Les disposer en rosaces dans un plat allant au four. Parsemer de noisettes de beurre, saupoudrer de sucre.

Mélanger la crème, la moutarde, la liqueur de cassis et verser l'ensemble sur les pommes. Cuire à four chaud, à 200 °C (th. 6-7), 40 minutes environ.

C'est prêt lorsque les pommes sont tendres.

Servir tiède.

Confit de poires à la moutarde au miel

Prép. : 15 min - Cuiss. : 15 min
4 pers.

4 grosses poires pas trop mûres / Le jus d'1/2 citron / 50 g de beurre / 8 cuil. à soupe de miel liquide / 1 cuil. à soupe de moutarde au miel / 1/2 l de glace chocolat.

Peler et évider les poires. Les découper en tranches de 2 cm d'épaisseur, les arroser de jus de citron.

Faire chauffer le beurre dans une poêle. Quand il mousse, ranger les tranches de poires. Verser le miel mélangé avec la moutarde. Laisser cuire à feu moyen 15 minutes environ. Retourner les tranches à mi-cuisson.

Répartir les poires sur 4 assiettes et les accompagner d'une boule de glace chocolat. Servir aussitôt.

Confit de litchis à la moutarde au poivre vert

Prép. : 20 min - Cuiss. : 6 à 8 min
4 pers.

2 boîtes de litchis / 1,5 dl de crème fraîche liquide / 3 jaunes d'œufs / 80 g de sucre / 1/2 cuil. à café de gingembre râpé / 1 cuil. à café de moutarde au poivre vert / Le jus d'1/2 citron vert.

Égoutter les litchis. Les répartir dans 4 plats individuels.

Fouetter la crème fraîche en chantilly.

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le gingembre, la moutarde et le jus de citron. Incorporer délicatement la crème fouettée.

Répartir la crème sur les litchis. Faire gratiner à four très chaud, à 250 °C (th. 8-9).

Servir chaud.



TABLE DES RECETTES

L'agneau

Les garnitures

Les desserts

Dépôt légal 1er trim. 1998 n° 2 367

Imprimé en C.E.E.

